IULIAN SĂVESCU

Educație fizică şi sportivă şcolară

– culegere de exerciții fizice –

M e t o d o l o g i e

Pentru învățământul primar, gimnazial, liceal şi profesional

aius

Lucrarea metodologică a fost structurată în aşa fel încât să cuprindă toate componentele majore, de ordin practic şi metodic, astfel încât să contribuie la atingerea competenţelor menţionate în programă şi la formarea continuă a profesorilor de educaţie fizică şi sport. (...)

De acelaşi autor:
- „1001" exerciţii fizice pentru dezvoltarea calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică şi sportivă şcolară (autor coordonator), 2002
- „1001" exerciţii pentru formarea deprinderilor motrice specifice ramurilor şi probelor sportive în lecţia de educaţie fizică şcolară (autor coordonator), 2003
- Teste grilă pentru educaţie fizică şi sportivă şcolară, 2004
- Proiectarea demersului didactic la Educaţie fizică, pentru clasele de liceu (IX-XII), 2005
- Proiectarea demersului didactic la Educaţie fizică, pentru clasele de gimnaziu, 2006

Cărţi în curs de apariţie:
- Proiectarea demersului didactic la Educaţie fizică, pentru clasele de arte şi meserii (SAM)
- Ghid orientativ pentru titularizare şi definitivat
- Proiectarea demersului didactic la Educaţie fizică pentru învăţământul primar (I-IV)
- Eficienţa lecţiei de Ed[illegible] instruirea diferenţiată

35.00

ISBN 978-973-1780-26-9

Iulian Săvescu

Educație fizică și sportivă școlară

– culegere de exerciții –

Referent ştiinţific coordonator:

– prof. **Nicolae Cojocaru**, inspector de specialitate

Referenţi ştiinţifici:

– prof. **Iliana Ionescu**, Liceul „Ştefan Odobleja", Craiova
– prof. **Jeni Lupu Bangă**, Colegiul Naţional „Ştefan Velovan", Craiova
– prof. **Dorina Oprea**, Liceul „Petrache Trişcu", Craiova
– prof. **Eugen Ionescu**, Colegiul Naţional „Elena Cuza", Craiova
– prof. **Alexandru Teuţan**, CSS Universitatea, Craiova
– prof. **Viorica Toma**, Şcoala generală nr. 21, Craiova
– prof. **Nicolae Gruia**, Colegiul Tehnic de Arte şi Meserii „Constantin Brâncuşi", Craiova

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

SĂVESCU, IULIAN

Educaţie fizică şi sportivă şcolară : culegere de exerciţii : Metodologie / Iulian Săvescu. – Craiova: Aius PrintEd, 2007
Bibliogr.

ISBN 978-973-1780-26-9

796

© Aius PrintEd, 2007
Str. Paşcani, nr. 9, 200151, Craiova
Tel./fax: 0251-596.136
e-mail: editura_aius@yahoo.com

ISBN 978-973-1780-26-9

IULIAN SĂVESCU

Educație fizică şi sportivă şcolară

– culegere de exerciții –

M e t o d o l o g i e

aius

Cuprins

Cuvânt înainte 13
Argument 15

PARTEA I. CALITĂȚI MOTRICE 17
Considerații generale 19

VITEZA – exerciții pentru dezvoltarea vitezei 21
1. Viteza – calitate motrică de bază, definiție, forme de manifestare, factori care condiționează valoarea acesteia 21
2. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție 22
3. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de repetiție 25
4. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de baschet 31
5. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de handbal 32
6. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și execuție a portarului 33
7. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de volei 33
8. Indicații metodice privind folosirea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei. ... 35

ÎNDEMÂNAREA – exerciții pentru dezvoltarea îndemânării 36
1. Îndemânarea – calitate motrică de bază – definiție, forme de manifestare 36
2. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării generale 37
3. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării speciale 40
4. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice jocului de baschet 42
5. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace din jocul de handbal. 44
6. Exerciții pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice jocului de volei 47
7. Indicații metodice privind folosirea exercițiilor pentru dezvoltarea îndemânării. 48

REZISTENȚA – exerciții pentru dezvoltarea rezistenței 49
1. Rezistența – calitate motrică de bază – definiție, factori, forme de manifestare. 49
2. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată 51
3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței la eforturi variabile 51

4. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei în alergare de semifond 52
5. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei prin mijloace specifice jocului de baschet 55
6. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei prin mijloace din jocul de handbal ... 57
7. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei prin mijloace specifice jocului de volei 60
8. Indicaţii metodice privind folosirea exerciţiilor pentru dezvoltarea rezistenţei 61

FORŢA – exerciţii pentru dezvoltarea forţei 62
1. Forţa – calitate motrică de bază - definiţie, factori, forme de manifestare 62
2. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii membrelor superioare 66
2.1 Exerciţii libere 66
2.2 Exerciţii cu partener 67
2.3 Exerciţii cu mingea medicinală 69
2.4 Exerciţii cu banca de gimnastică 70
2.5 Exerciţii la scară fixă 71
2.6 Exerciţii cu obiecte (gantere, baston) 72
3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii abdominale 74
3.1 Exerciţii libere 74
3.2 Exerciţii cu partener 75
3.3 Exerciţii cu obiecte (mingea, bastonul, gantere) 76
3.4 Exerciţii la banca de gimnastică 78
3.5 Exerciţii la scara fixă 79
4. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii spatelui 80
4.1 Exerciţii libere 80
4.2 Exerciţii cu partener 80
4.3 Exerciţii cu obiecte (mingea medicinală, bastonul) 81
4.4 Exerciţii la banca de gimnastică (ladă, capră) 82
4.5 Exerciţii la scară fixă 82
5. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii membrelor inferioare 83
5.1 Exerciţii libere 83
5.2 Exerciţii cu partener 84
5.3 Exerciţii cu obiecte (coarda, minge, extensor) 85
5.4 Exerciţii la banca de gimnastică 86
5.5 Exerciţii peste obstacole 87
5.6 Exerciţii la scara fixă 87
6. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii trunchiului 88
6.1 Exerciţii libere 88
6.2 Exerciţii cu partener 88
6.3 Exerciţii cu obiecte 89
6.4 Exerciţii la bancă 91
6.5 Exerciţii la scara fixă 91

7. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei prin mijloace din jocul de baschet 92
8. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei prin mijloace din jocul de handbal 93
9. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei prin mijloace din jocul de volei 94
10. Indicaţii metodice pentru dezvoltarea forţei 95

PREGĂTIREA SEGMENTELOR CORPULUI DE PRIMĂ IMPORTANŢĂ ÎN JOCURILE SPORTIVE 96
Exemple de exerciţii 96
Laba piciorului şi gamba 96
Articulaţia genunchiului 97
Coloana vertebrală 98
Mâinile (articulaţiile, palma şi degetele) 98
Articulaţia cotului şi umărului 99

SUPLEŢEA – exerciţii pentru dezvoltarea supleţei 100
1. Supleţea – calitate motrică intermediară - definiţie, factori, forme de manifestare 100
2. Exerciţii active pentru dezvoltarea supleţei 101
Exerciţii pentru braţe şi centura scapulo-humerală 101
Exerciţii pentru trunchi 102
Exerciţii pentru picioare şi articulaţia coxo-femurală 104
3. Exerciţii pasive pentru dezvoltarea supleţei 106
Exerciţii pentru braţe şi centura scapulo-humerală 106
Exerciţii pentru trunchi 106
Exerciţii pentru picioare şi articulaţia coxo-femurală. 107
4. Indicaţii metodice privind dezvoltarea supleţei 107

DETENTA – exerciţii pentru dezvoltarea detentei 109
1. Detenta –calitate motrică intermediară - defmiţie, forme de manifestare ... 109
2. Exerciţii pentru dezvoltarea detentei 109
3. Combinaţii de sărituri cu lăzi 114
4. Sărituri în adâncime 116

DEPRINDERI MOTRICE UTILITAR APLICATIVE folosite în lecţia de educaţie fizică 118
1. Deprinderi motrice utilitar aplicative – definiţie, forme de manifestare 118
2. Exerciţii de mers 119
2.1 Exerciţii de mers cu modificarea tempoului de deplasare 120
2.2 Exerciţii de mers pe suprafeţe de sprijin diferite 120
2.3 Exerciţii de mers cu deplasare prin sărituri 121
2.4 Exerciţii de mers artistic 121
3. Exerciţii de alergare 121
3.1 Exerciţii de alergare prin modificarea felului de alergare 121

3.2 Exerciţii de alergare prin modificarea poziţiei trunchiului şi a membrelor superioare 122
3.3 Exerciţii de alergare pe suprafeţe diferite de sprijin 122
3.4 Exerciţii de alergare prin modificarea sensului alergării 122
3.5 Exerciţii de alergare prin modificarea vitezei de deplasare 122
3.6 Exerciţii de alergare în grup 123
3.7 Exerciţii de alergare cu plecare din diferite poziţii 123
4. Exerciţii de echilibru 123
4.1 Statice 123
4.2 Dinamice 124
5. Exerciţii de sărituri 125
6. Exerciţii de târâre 126
6.1 Exerciţii de târâre de pe genunchi 126
6.2 Exerciţii de târâre din culcat dorsal 127
6.3 Exerciţii de târâre din aşezat 127
6.4 Exerciţii de târâre din culcat facial 128
7. Exerciţii de cătărare 130
7.1 Exerciţii de cătărare la scară fixă 130
7.2 Exerciţii de cătărare la bârna de gimnastică aşezată oblic 131
7.3 Exerciţii de cătărare la frânghia verticală 131
8. Exerciţii de escaladare 132
9. Exerciţii de aruncare şi prindere 132
9.1 Exerciţii de aruncare la distanţă 132
9.2 Exerciţii de aruncare la ţintă 133
9.3 Exerciţii de aruncare şi prindere 134
10. Exerciţii de ridicare şi transportat greutăţi 135
10.1 Exerciţii cu ridicarea şi transportarea diferitelor obiecte 135
10.2 Exerciţii de ridicare şi transportare a unui partener 136
11. Curse cu obstacole şi ştafete aplicative 137
11.1 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative în care predomină alergarea 137
11.2 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative în care predomină echilibrul 138
11.3 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative în care predomină cătărarea 138
11.4 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative în care predomină târârea .. 139
11.5 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative şi jocuri dinamice în care predomină prinderea şi aruncarea 139
11.6 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative cu ridicare şi transport de greutăţi 140
12. Indicatii metodice pentru exersarea exerciţiilor privind deprinderile motrice utilitar-aplicative 141

PARTEA A II-A. DEPRINDERI MOTRICE 143
Considerații generale 145

ATLETISM 146
1. Alergarea de rezistență 147
1.1 Pasul alergător lansat de semifond-fond 147
1.2 Startul din picioare și lansarea de la start 149
2. Alergarea de viteză 149
2.1 Pasul alergător de accelerare 149
2.2 Pasul alergător lansat de viteză 151
2.3 Startul de jos si lansarea de la start 152
3. Alergarea de ștafetă 154
4. Alergarea de garduri 155
5. Săritura în lungime cu 1 și 1/2 pași 157
6. Săritura în înălțime 161
6.1 Săritura cu păşire 161
6.2 Săritura cu rostogolire ventrală 161
6.3 Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală 163
7. Aruncarea greutății 164
8. Aruncarea mingii de oină 165
9. Indicații metodice 167

GIMNASTICĂ 168
1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ 169
1.1 Elemente acrobatice statice 169
A. Cu caracter de echilibru – mobilitate 169
B. Cu caracter de echilibru – forță 174
1.2 Elemente acrobatice dinamice 203
2 SĂRITURI 240
2.1 Sărituri libere 240
A. Sărituri simple (specifice sportului aerobic) 240
B. Sărituri artistice (specifice gimnasticii ritmice și dansului modern) 241
2.2 Sărituri aplicative 250
A. Sărituri de pe loc 250
B. Sărituri în înălțime de pe loc și cu elan 250
C. Sărituri în lungime de pe loc și cu elan 250
D. Sărituri în adâncime 250
E. Sărituri prin „fereastră" 251
F. Sărituri cu coarda (lungă sau scurtă) 252
G. Sărituri la trambulina elastică 252

2.3 Sărituri cu sprijin. „Şcoala" săriturilor cu sprijin 254
2.4 Sărituri la aparate 260
Indicaţii metodice 263

BASCHET 265
Elemente de baza ale tehnicii jocului 265
1. Mişcarea în teren 265
1.1 Poziţia fundamentală 265
1.2 Deplasările şi schimbările de direcţie 267
1.3 Oprirea 270
2. Ţinerea şi prinderea mingii 271
3. Pasarea mingii 271
4. Driblingul 277
5. Pivotarea 279
6. Fentele 280
7. Aruncarea la coş 281
7.1 Aruncarea la coş de pe loc cu o mână de deasupra capului 282
7.2 Aruncarea la coş din dribling 284
7.3 Aruncarea la coş din alergare 287
7.4 Aruncarea la coş din săritură 288

HANDBAL 290
1. Acomodarea cu mingea 290
2. Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii de pe loc 291
3. Pasarea mingii din alergare 294
4. Driblingul 295
4.1 Driblingul simplu 295
4.2 Driblingul multiplu 296
Jocuri pentru formarea deprinderii de aruncare 296
5. Aruncarea la poartă 297
5.1 aruncarea la poartă din alergare 297
5.2 aruncarea la poartă din săritură 299
5.3 aruncarea la poartă cu pas încrucişat 300
6. Blocarea aruncărilor la poartă 301
7. Faza I a atacului – contraatacul cu un vârf 301
8. Contraatacul cu două vârfuri 302
9. Faza a II-a a atacului - contraatacul susţinut 304
10. Demarcajul 305
11. Exerciţii folosite în antrenamentul portarului 306

VOLEI 310
1. Poziţia fundamentală şi deplasarea în teren 310
2. Pasarea mingii 312

2.1 Lovirea mingii (pasa) de sus cu două mâini 312
2.2 Lovirea mingii (pasa) de jos cu două mâini 313
2.3 Lovirea mingii (pasa) înainte 314
2.4 Pasa peste cap 317
2.5 Pase directe și din săritură 319
3. Plonjonul 320
3.1 Plonjonul lateral 320
3.2 Plonjonul înainte (băieți) 321
4. Serviciul 322
4.1 Serviciul de jos din față 322
4.2 Serviciul de sus din față 323
5. Lovitura de atac 323
6. Blocajul 326

FOTBAL 328
1. Lovirea mingii cu piciorul 328
2. Lovirea mingii cu capul 331
3. Trasul (șutul) la poartă. 332
4. Intrarea în posesia mingii sau preluarea 334
5. Deposedarea adversarului de minge 335
6. Driblingul 336
7. Aruncarea mingii de la marginea terenului 336
8. Procedee specifice din jocul portarului 336

Indicații metodice privind predarea jocurilor sportive în lecția de educație fizică și sportivă școlară 338
Considerații generale 338
Corelația dintre tehnică și tactică în jocurile sportive 339
Caracteristicile lecției de educație fizică cu teme din jocuri sportive 339
Metodele de instruire în lecția de educație fizică școlară cu teme din jocurile sportive 340

BIBLIOGRAFIE 345

Cuvânt înainte

Literatura de specialitate pune la dispoziţia profesorilor de educaţie fizică un bogat material menit să-i ajute să-şi completeze cunoştinţele teoretice, să cunoască şi să-şi însuşească noi tehnici de predare, evaluare, etc. Ceea ce le-a lipsit, în toţi aceşti ani, au fost sursele de „inspiraţie" pentru activitatea concretă, lucruri care să prezinte sisteme de acţionare adecvate diverselor activităţi motrice din şcoală.

Este meritul profesorului Iulian Săvescu, prolific autor de manuale de uz didactic, de a completa exact acest gol editorial. Cele peste 1000 de exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor motrice şi formarea deprinderilor motrice specifice ramurilor şi probelor sportive, în lecţia de educaţie fizică şi sportivă şcolară, oferă profesorului de specialitate posibilitatea de a selecţiona pe acelea care i se par adecvate conţinutului lecţiei, particularităţilor colectivului şi condiţiilor concrete de desfăşurare a activităţii.

Prezenta ediţie a II-a, revizuită şi adăugită este bogat ilustrată cu desene şi scheme menite să faciliteze celui interesat înţelegerea conţinutului exerciţiilor. Mai mult, fiecare element sau procedeu tehnic este mai întâi descris din punct de vedere tehnic, linia metodică a predării sale în lecţie fiind prezentată prin exerciţii ce pot fi adaptate cu uşurinţă fiecărui ciclu de învăţământ, corespunzător concepţiei de predare a fiecărui cadru didactic în parte.

Felicit din inimă pe autor pentru această realizare, pentru efortul depus în alcătuirea acestei atât de necesare ediţii a II-a şi recomand volumul atât studenţilor din învăţământul de specialitate, cât şi educatorilor, învăţătorilor şi, mai ales, profesorilor de educaţie fizică şi sport.

Prof. univ. doctor Sergiu Cătăneanu

Argument

Lucrarea de față se adresează tuturor celor care intenționează să-și perfecționeze registrul de cunoștințe teoretice și practice necesare în activitatea de educație fizică și sport. Culegerea de exerciții fizice s-a realizat într-un mod personalizat, fapt ce implică decizia profesorului și răspunderea sa în asigurarea procesului de învățare. Sunt prezentate în lucrare un volum destul de mare de exerciții care se vor un ajutor prețios în îmbunătățirea și dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor motrice ale elevilor, lăsând în același timp profesorilor posibilitatea să „descopere" sau chiar să „inventeze" soluții de rezolvare a problemelor practice. Am considerat necesară editarea ediției a II-a, revizuită și adăugită, deoarece precedenta ediție s-a epuizat repede și sunt solicitări din partea profesorilor de specialitate. Marea majoritate a exercițiilor fizice se găsesc și în precedentele lucrări, și anume: *„1001" Exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară* având ca autori Iulian Săvescu, Liliana Bonea, Anca Ignat, Camelia Mayer, Elena Stăncioi și *„1001 ¨ Exerciții pentru formarea deprinderilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară.*

Intenția mea este de a sugera celor care studiază această lucrare, principiile praxiologiei, care ne oferă puternice argumente de restructurare a conceptelor de pregătire în domeniu, considerând că a venit timpul să realizam trecerea de la imperativul „cantitate" la dezideratul „calitate și eficiență". Mijloacele prezentate au un caracter de „exemple", ele fiind mult mai numeroase și într-o permanentă „construcție". Oricum, ele urmăresc eficientizarea demersului didactic și reprezintă experiența pozitivă acumulată de subsemnatul în cei peste 34 de ani de practică didactică în învățământ.

Lucrarea aduce un plus de informații și precizări privind deprinderile motrice specifice ramurilor și probelor sportive, acestea fiind necesare rezolvării obiectivelor și sarcinilor educației fizice precum și a mijloacelor și modalităților de acționare pentru realizarea lor în practică.

Până la apariția acestei lucrări, problema deprinderilor motrice și chiar a calităților motrice a fost tratată foarte bine teoretic sau dispersat pe „felia" fiecărei ramuri de sport. Cartea alătură părții teoretice material adunat din numeroase biblioteci publice și particulare, cu privire la mijloacele ce pot folosi în îmbunătățirea

şi dezvoltarea indicilor calităţilor motrice, însuşirea, învăţarea şi formarea deprinderilor motrice de bază şi specifice.

Sunt recunoscător şi mai tinerelor colege de specialitate care m-au ajutat la întocmirea precedentei ediţii precum şi a cunoştinţelor de specialitate a acestora: Anca Ignat, Elena Stăncioi, Liliana Bonea, Viorica Toma, Camelia Mayer.

Un alt criteriu care a stat la baza acestei apariţii este cel al importanţei practice a lucrării şi rezultatelor obţinute prin aplicare indicaţiilor ce le conţine. Lucrarea abundă în indicaţii metodice, ceea ce nu poate fi pus decât în contul legăturii strânse cu practica nemijlocită la diferite niveluri şi în ipostaze variate în care mi-am desfăşurat activitatea. Am urmărit în egală măsură o sistematizare a mijloacelor, prin evidenţierea mai pregnantă a unor capitole şi ordonarea lor după criterii îmbunătăţite. Cartea este destinată profesorilor de educaţie fizică si sport, antrenorilor de la copii şi juniori, învăţătorilor şi educatorilor, precum şi studenţilor de la facultăţile de profil. Este, într-un cuvânt, de un real folos tuturor care lucrează în domeniul educaţiei fizice şcolare.

Îmi exprim speranţa că şi prezenta lucrare va servi activităţii practice a *profesorilor de educaţie fizică şi antrenorilor.*

Autorul

Partea I

Calități motrice

CONSIDERAȚII GENERALE

Calitățile motrice sunt însușiri înnăscute ale organismului uman. Pe parcursul creşterii individului, se poate acționa sistematic, printr-un proces special de instruire, pentru a dezvolta (educa) indicii calităților motrice. În multe publicații de specialitate se întâlneşte termenul de „educarea" calităților motrice, dar în practica didactică a noastră şi a numeroşilor specialişti din domeniu, se foloseşte termenul de „dezvoltare" a calităților motrice.

Motricitatea este condiționată, atât de către o influențare endogenă (internă), cât şi de una exogenă (externă). Cele endogene se manifestă prin aptitudini motrice – ansamblul potențialității individului. Pe baza acestor potențialități (aptitudini) se construiesc prin învățare şi exersare, abilitățile motrice.

Calitățile motrice reprezintă ansamblul potențialului fizico-biologic al unui individ, care se manifestă prin execuția la parametrii maximali a unui act motric sau a unei structuri motrice în relație directă cu spațiul şi timpul, tradusă prin rapiditate, durată, încărcătură, amplitudine, precizie, coordonare.(S. Cătăneanu, V. Dobre, P. Cojocaru – 2002).

Aproape toate mişcările omului încorporează într-un fel sau altul, elemente ale forței, vitezei, complexității sau de amplitudine a acțiunii. Individul execută un exercițiu şi acest lucru este considerat aptitudine. Aptitudinea reprezintă cauza în timp, iar mişcarea în sine constituie doar efectul, impunându-se ca evidentă necesitatea existenței capacității de a controla cauza pentru a realiza cu succes efectul. Aptitudinea individului de a performa un exercițiu o definim ca o capacitate de bază, naturală şi în acelaşi timp un rezultat al combinării anumitor calități motrice. Sunt autori care consideră mobilitatea nu ca o aptitudine naturală, ci, mai degrabă, o calitate anatomică a organului locomotor respectiv. Totuşi noi o considerăm în rândul calităților motrice, întrucât are o considerabilă importanță în activitatea de educație fizică şi sportivă şcolară.

Considerăm că orice exercițiu fizic presupune manifestarea, în mod dominant a unei anumite calități. Afirmăm că atunci când este vorba de **încărcătură** accentuată, exercițiul va fi unul de **forță,** când în exercițiul fizic va domina **viteza de execuție** sau **frecvența mişcărilor**, acesta va fi unul de **viteză**, când apreciem ca dominantă **distanța parcursă, durata** sau **numărul de repetiții**, avem de-a face cu un exercițiu de **rezistență**. Şi în fine, atunci când exercițiul fizic presupune un grad înalt de **complexitate** în privința execuției sale, vorbim de un exercițiu de **coordonare**. În procesul de pregătire fizică al elevilor, rareori avem de-a face cu un exercițiu dominat în exclusivitate doar de o singură calitate motrică, mai degrabă mişcarea respectivă de cele mai multe ori, reprezintă produsul sau combinația mai multor calități motrice.

Considerăm îndreptățită concepția profesorului C. Bogdan (2000) care susține că atunci când forța şi viteza sunt implicate în mod egal ca dominatoare în cadrul

unui exercițiu fizic (sărituri şi aruncări din atletism), produsul rezultat se numeşte **putere** (power). Combinarea rezistenței cu forța (caiac-canoe, lupte, înot, etc) are ca rezultat obținerea **anduranței musculare**. Când produsul rezistenței este combinat cu viteza (probe sportive care durează aproximativ 60") avem de-a face cu **rezistență de viteză**. (C. Florescu, 1969). Când agilitatea execuției se combină cu flexibilitatea, calitatea rezultată se va numi mobilitate sau abilitatea de a performa rapid într-un anumit „timing" perfect un şir de mişcări complete (sărituri la trambulină, judo, exerciții acrobatice).

Calitățile motrice sunt de două feluri:

– calități motrice **de bază**: viteza, îndemânare, rezistență, forță (V.Î.R.F); unii autori adaugă la acestea mobilitatea şi suplețea

– calități motrice **specifice:** cele implicate prioritar în practicarea unor probe sau ramuri sportive.

Din cele prezentate mai sus rezultă că fiecare calitate motrică îşi are elementele sale caracteristice:

– pentru viteză – repeziciunea

– pentru îndemânare – complexitatea

– pentru rezistență – durata

– pentru forță – încărcătura

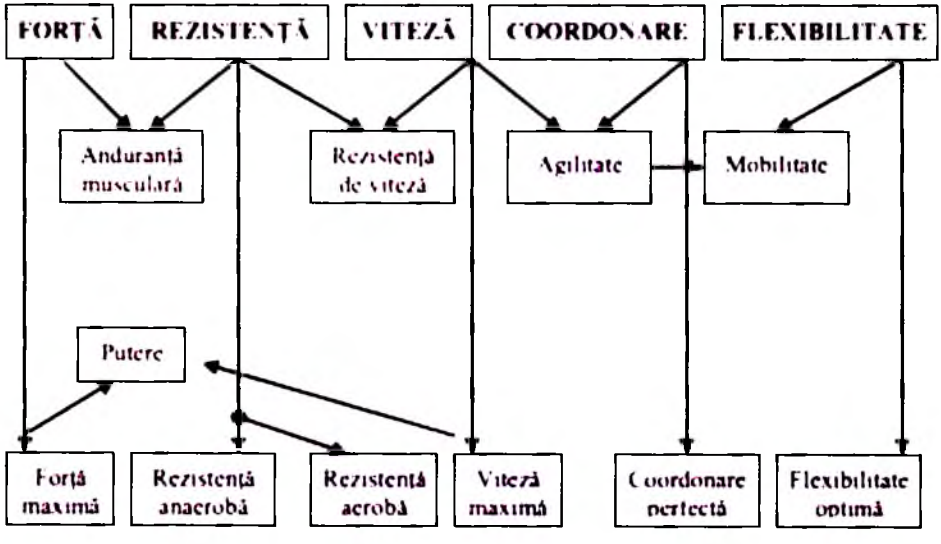


Fig. 1-1 Ilustrarea interdependenței calităților motrice

VITEZA

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

1. Viteza – calitate motrică de bază, definiţie, forme de manifestare, factori care condiţionează valoarea acesteia

Viteza reprezintă capacitatea aptitudinală (de obicei nativă) a unui individ de a realiza sau de a efectua un anumit gest motric, izolat sau integrat într-o structură, simplu sau complex, într-un timp cât mai scurt posibil.

Viteza este „capacitatea omului de a efectua acţiunile motrice într-un timp minim"- (V.M. Zaţiorski).

– „capacitatea de a executa rapid mişcarea"- (N.G. Ozolin, 1972)

– „capacitatea omului de a executa mişcările cu rapiditate şi eficienţă mare"- Gh. Mitrea şi Al. Mogoş

– „capacitatea de a efectua o mişcare dată sau o suită de mişcări într-un timp cât mai scurt".- A. Nicu.

Numeroşi specialişti (N.G. Ozolin, V.M. Zaţiorski, C. Florescu şi colaboratorii) disting trei forme de bază, relativ independente şi anume:

– viteza de reacţie (timpul latent al reacţiei motrice)

– viteza de execuţie (viteza propriu-zisă a mişcărilor)

– viteza de repetiţie (frecvenţa mişcărilor)

Unii specialişti, puţin la număr, susţin, în plus, ca forme de manifestare a vitezei **viteza de deplasare** (variantă a vitezei de repetiţie), **viteza de accelerare** (I. Şiclovan) capacitatea de a creşte indicii de frecvenţă (variantă a vitezei de repetiţie), **viteză în regim de rezistenţă, viteză explozivă** (A. Demeter) - **detenta** (variantă a vitezei de execuţie - se realizează o combinare a vitezei cu forţa), **viteza de decizie** (variantă a vitezei de reacţie şi de execuţie - se manifestă coroborat cu capacitatea de anticipare, cu îndemânarea şi cu o serie de procese psihice superioare - gândire, spirit de observare, analiză, imaginaţie, etc). Gh. Cârstea, în lucrarea „Fundamente teoretice şi metodice în educaţia fizică şi sportivă" (1999), vorbeşte şi de viteza **neuniformă şi uniformă** - care se manifestă pe fondul altor forme (mai ales viteza de deplasare şi viteza de repetiţie). Atunci când viteza creşte, se vorbeşte de acceleraţie, iar când viteza descreşte se vorbeşte de decelerаţie. În executarea acţiunilor motrice, important este să se ştie când trebuie să accelerezi şi când trebuie să decelerezi (să reduci viteza). Deci, se pune problema formării capacităţii de a menţine viteza optimă în funcţie de necesităţi, ceea ce se poate spune „simţ al vitezei" care se corelează cu simţul ritmului şi cu simţul tempoului.

Autorii acestei „culegeri de exerciții fizice pentru dezvoltarea calităților motrice" s-au oprit la cele trei forme principale de viteză și anume: **viteza de reacție, viteza de execuție și viteza de repetiție** cu toate variantele ei.

În folosirea exercițiilor pentru dezvoltarea vitezei trebuie să ținem cont și de factorii care condiționează valoare vitezei:

– mobilitatea proceselor nervoase corticale;
– alternanța rapidă în centrii corticali ai excitației și inhibiției;
– viteza de transmitere a impulsurilor nervoase;
– ritmul optim de alternare a contracțiilor și relaxărilor grupelor musculare;
– calitatea fibrei musculare;
– nivelul de dezvoltare a celorlalte calități motrice;
– capacitatea de concentrare și de moblizare.

Metodica educației fizice școlare (Gh. Mitra, Al. Mogoș, Ed. Sport-Turism, 1980).

2. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție

V 1. Din linie pe un rând, la semnalul sonor, grupare în linie pe două rânduri, 2-3x, pauză de 10-15sec, se poate grupa și regrupa formația la două semnale.

V 2. Din linie pe un rând, la semnalul sonor, trecere în „cocor" deschis sau închis, la al doilea semnal revenire în linie pe un rând, 2-3x, pauză 10sec.

V 3. Din linie pe un rând, trecere în formație „în trepte" și revenire la al doilea semnal, 2-3x, pauză 10sec.

V 4. Din mers în jurul sălii, în coloană de câte unul, la o bătaie din palme, ghemuire și continuarea deplasării, la două bătăi săritură dreaptă cu extensia trunchiului și continuarea deplasării, la trei bătăi întoarcere 180°, pauză activă mers cu relaxarea picioarelor.

V 5. Pe două linii față în față, așezate pe lateralele terenului de baschet, pe perechi, linia din stânga terenului au fiecare câte o minge de baschet în mână: la semnal cei care au minge se întorc 180°, ating peretele sălii cu mingea, apoi sprintează spre partener; la al doilea semnal ei sunt obligați să așeze mingea pe sol, iar linia din dreapta să execute ceea ce au făcut partenerii lor; 2-3 x 30sec, pauză activă 20sec. cu relaxarea brațelor și picioarelor.

V 6. Aceeași formație ca la V5: la semnal linia din stânga execută întoarcere, atinge peretele și pasează mingea colegilor corespondenți, aceștia executând același lucru, până la al doilea fluier, când vor executa pase rapide fără să scape mingea, la al treilea fluier revin la prima acțiune, 2-3 x 30sec, pauză activă 20sec. cu relaxarea brațelor și picioarelor.

V 7. Elevii așezați în zig-zag cu fața la profesor: acesta indică cu mâna direcția de deplasare a colectivului care lucrează în oglindă spre dreapta sau stânga deplasării, cu pas adăugat, înainte sau înapoi alergare, acțiunile se execută

în poziţie joasă şi cu joc de braţe, 2 - 3 x 30sec, pauză mers şi relaxarea braţelor şi picioarelor 20-30sec.

V 8. Aceeaşi formaţie ca la V7 doar că elevii vor lucra în direcţie opusă semnalizării 2-3x 30sec, pauză activă mers şi relaxare 20-30sec.

V 9. Pe perechi faţă în faţă, imitarea mişcărilor partenerului (deplasare laterală cu pas adăugat stânga dreapta, sărituri, alergare, cu faţa sau spatele pe direcţie), 2 x 30sec, cu pauza activă 20sec. şi schimbarea rolurilor.

V 10. Elevii împărţiţi în două linii faţă în faţă, pe perechi la 5-8m distanţă, cu o minge de volei la fiecare pereche: la primul fluier pase rapide cu o mână la partener, la al doilea fluier pase cu pământul rapid, la al treilea fluier pase cu două mâini de deasupra capului, 2–3 x 30sec, pauză activă cu mişcări de relaxare 30sec.

V 11. Pe perechi, într-un cerc desenat pe sol cu diametrul de un metru, în poziţia ghemuit, faţă în faţă sprijin reciproc pe palme: la semnalul sonor scoaterea partenerului din cerc prin tracţiuni sau împingere din palme, 2–3 x 30sec, pauză 10 – 15sec., cu relaxarea braţelor şi picioarelor.

V 12. Din alergare în coloană câte unul, în jurul sălii: la o bătaie din palme alergare cu genunchii sus, la două bătăi întoarcere 180° şi alergări uşoare pe noua direcţie, la trei bătăi din palme alergare cu pendularea gambelor înapoi, la patru bătăi din palme alergare cu picioarele întinse înainte, 2 - 3 x 1min, pauză activă cu mers şi relaxare 30 – 40sec.

V 13. În linie câte şase elevi, start din picioare pe distanţa de 3-5m, la semnal sonor, 3-5x două serii; tempo 4/4.

V 14. În linie câte şase, start de jos, din spatele unei linii pe distanţa de 3-5m, la semnal sonor, 3-5x două serii; tempo 4/4.

V 15. În linie câte patru - şase elevi, plecare cu start de jos, din poziţia „pe locuri", din spatele unei linii, pe distanţa de 3-5m, la semnal sonor; 3-5x două serii; tempo 4/4.

V 16. În linie câte patru – şase elevi, plecare cu start de jos din poziţia „gata", din spatele unei linii, pe distanţa de 3-5m, la semnal sonor; 3-5x două serii; tempo 4/4.

V 17. Idem exerciţiul 16 executat sub formă de concurs.

V 18. Pe trei linii de opt elevi, fiecare coloană cu o minge de baschet, din poziţia ghemuit cu spatele pe direcţie: la o bătaie din palme întoarcere şi alergare cu dribling, la două bătăi două sărituri cu genunchii sus , întoarcere şi alergare la linia de start cu predarea mingii primului din grupă; distanţa de lucru 10 – 15 m, 2 – 3 x, pauză activă mers cu mişcări de relaxare 15 – 20sec.

V 19. Elevii grupaţi pe perechi faţă în faţă cu o minge de baschet în trei echipe, încolonaţi în spatele unei linii de start: la primul fluier fiecare pereche din fiecare echipă execută pase în doi din alergare, la al doilea fluier revin tot cu pase în doi din alergare şi predau mingea perechii următoare; se lucrează pe 10 – 15 m, 2 – 3 x, cu pauză de 30 sec. şi punctarea şi desemnarea câştigătorilor.

V 20. Elevii aşezaţi pe şase şiruri de patru-cinci, la distanţă de două braţe, unul în spatele altuia, distanta între şiruri de 2m: în fiecare şir elevii vor fi numerotaţi de la unu la cinci aceştia executând pe loc joc de gleznă (alergare cu genunchii sus sau pendularea gambelor înapoi). La strigarea unui număr („1", „3", „5") de către profesor, elevii cu numărul respectiv din fiecare şir aleargă în viteză la capătul din faţă al şirului, ocoleşte şirul de unde a plecat, urmând să plece în „cursă" alt număr, 2 x 1min, pauză 1min.

V 21. Din culcat înapoi, sprijin pe antebraţe, picioarele ridicate la 45°: pedalare rapidă, timp de lucru 30sec, 2 – 3 serii, pauză 20sec.

V 22. Elevii în formaţie de şah: alergarea rapidă pe loc în ritmul impus de profesor prin bătăi din palme, timp de lucru 30sec, 2 – 3 serii, pauză 20sec.

V 23. Elevii grupaţi câte doi sau câte patru la o minge, doi la unu sau doi la doi, la distanţă de 3m execută pase de sus cu două mâini (volei) sau cu două mâini de la piept (handbal, baschet), în suveică, cel care pasează trece la şirul opus, 2 x 1min, pauză de 30 – 40sec.

V 24. Câte doi – trei la o minge la 3m distanţă, execută pase cu o mână sau cu două mâini (handbal, baschet) urmată de o săritură cu genunchii sus, 2 x 1min, pauză de 30 – 40sec.

V 25. Câte doi – trei la o minge la 3m distanţă, execută pase cu o mână sau cu două mâini de la piept urmate de întoarcere de 360°, 2 – 3 x 1min, pauză 1min.

V 26. Elevii aşezaţi în formaţie de cerc de patru – şase elevi, diametrul de 3 – 4m; la semnalul sonor execută prinderea şi pasarea a două mingi introduse în circuit, cu evitarea simultan a celor două mingi; 2 – 3 x 1min, pauză 30sec.

V 27. Elevii aşezaţi în formaţie de cerc, pătrat sau triunghi execută acelaşi lucru ca la exerciţiul precedent dar cu 3 mingi; 2 – 3 x 1min, pauză 30sec.

V 28. Elevii aşezaţi câte doi faţă în faţă la 3m distanţă, execută pase simultan cu două mingi de volei (cu o minge pasă înaltă, cu cealaltă pasă împinsă de la piept cu două mâini), 2 – 3 x 1min, pauză activă cu mişcări de relaxare, 1min.

V 29. Câte doi la o minge execuţii rapide de pase (cine termină mai repede) 10 - 15 pase; distanţa de lucru 3m, 2 – 3 x, pauză 30sec.

V 30. Câte doi la o minge la 2m distanţă, faţă în faţă, pase din săritură (volei, baschet), 2 – 3 x 30sec, pauză activă cu mişcări de relaxare 30sec.

V 31. Execuţii rapide de pase, aruncări, dribling în unitate de timp: 3 x 30sec, pauză 30sec; se execută de pe loc şi din deplasare.
a. Pase: formaţie de lucru două linii a câte 12 elevii, execuţie frontală
b. Aruncări la coşul de baschet: câte trei - patru la un panou
c. Dribling: execuţie frontală.

V 32. Pe lăţimea terenului de volei, la fileu, câte doi faţă în faţă: sărituri la blocaj cu bătaia palmelor deasupra benzii, 2 – 3 x 8 – 10 execuţii, pauză 30sec.

V 33. Elevii grupaţi în echipe de câte doi la un panou de baschet: sărituri de pe loc cu atingerea panoului, 5 – 10 sărituri (cine termină mai repede); execuţia simultan a câte 2 elevi la un panou, 2 – 3 x, pauză 1min.

V 34. Sărituri ca mingea pe loc, lucru frontal, 2 – 3 x 30sec, pauză 30sec.

V 35. Sărituri cu genunchii sus, lucru frontal în unitate de timp; execuţii de 10-15- 20sec, 1 – 2 x, pauză 10- 15- 20sec pentru fiecare interval.

V 36. Elevii dispuşi în două linii câte şase-opt cu câte o minge de baschet; la semnalul sonor primii îşi autoaruncă mingea înainte şi sus, aleargă şi o prind înainte să atingă solul (cine câştigă mai mult teren dar fără să piardă mingea), distanţa de lucru 15 – 20 m, 2 – 3 x, pauză 30sec.

V 37. Elevii împărţiţi în echipe de trei – patru la fiecare panou de baschet cu câte o minge: concurs de aruncări la coş cu recuperare (cel care a aruncat rămâne la recuperare şi pasează următorului) de la 2 – 3m distanţă faţă de panou, 2 – 3 serii de 1min. de lucru, pauză 1min.

V 38. Joc 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 la un panou sau la o poartă, fără dribling, obligând echipele să execute pase rapide la partener şi aruncări la coş (baschet) sau la poartă (handbal), 2 – 3 reprize de 2min, pauză 1min.

V 39. Joc 3 x 3, 4 x 4, la un panou (poartă): pase rapide precedate de dribling, echipa opusă încercând să intercepteze mingea sau pasa, 2 – 3 reprize de 2min, pauză 1min.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea vitezei de reacţie şi de repetiţie

V 40. Elevii în formaţie de şah sau trepte: exerciţii de influenţare selectivă executate în ritm rapid (îndoiri, întinderi, răsuciri, rotări etc.) în 4 x 8 timpi, 2 – 3 x, pauză 30sec.

V 41. Elevii în coloană câte unu în spatele unei linii de start, într-un spaţiu delimitat prin linii trasate pe sol pe o lăţime de 2 – 3m, distanţă de lucru 10m: execută deplasări laterale în poziţia indicată joasă atingând alternativ liniile pe distanţa dată, lucru frontal, elevii pleacă unul după altul, la capătul distanţei se opresc şi revin în mers cu mişcări de relaxare şi reiau execuţia, 4 – 5 x, pauză mers 30sec, tempo 3/4

V 42. Elevii grupaţi pe trei linii de cinci-şase: joc de gleznă pe loc prima linie, la semnal săritură cu genunchii sus şi sprint pe 10 – 15m, 4 – 5 x, pauză 30sec.

V 43. Din formaţie pe două linii faţă în faţă la distanţă de 10m, numerotaţi de la 1 la 10 - 12 execută alergare cu pendularea gambelor înapoi pe loc: profesorul strigă un număr („1", „3", „5"), iar cei strigaţi schimbă în alergare de viteză locurile în liniile corespondente, 2 – 3 x 1min, pauză 1min.

V 44. Pe trei linii de câte opt elevi în spatele unei linii de plecare: pe distanţa de 10 – 15 m, prima linie execută la primul fluier alergare cu forfecarea picioarelor înainte, la al doilea fluier alergare cu pendularea gambelor înapoi. la al treilea fluier alergare cu genunchii sus; liniile lucrează succesiv, 2 – 3 x, 10 – 15 m, pauză activă mers cu relaxare pe lateralele zonei de lucru şi revenire în formaţie în spatele celorlalţi colegi.

V 45. Elevii în coloană câte doi execută alergare uşoară în jurul sălii: la primul fluier, alergare cu pas adăugat faţă în faţă cu joc de braţe. La al doilea fluier, alergare cu pas adăugat spate la spate, la al treilea fluier întoarcere 180° şi alergare uşoară, 2 – 3 x 1min. pauză mers cu mişcări de relaxare, 30 – 40sec.

V 46. Pe linii de cinci-şase elevi: prima linie pleacă în alergare de viteză la primul semnal sonor, la al doilea semnal sonor joc de glezne rapid pe loc, la al treilea semnal sonor alergare de viteză, la al patrulea semnal sonor pendularea gambelor înapoi pe loc, la al cincilea semnal sonor alergare de viteză. Distanţa de lucru 20 – 30m, 2 – 3 x, pauză mers şi relaxare 40sec.

V 47. Stând faţă în faţă pe perechi la centrul terenului de handbal, execută sărituri cu bătaia palmelor reciproc deasupra capului: la semnalul sonor întoarcere 180° şi alergare de viteză pe 10 – 15m, 8 – 10 x, pauză mers 40sec.

V 48. Din poziţia ghemuit cu spatele pe direcţia de alergare, la semnal săritură dreaptă, întoarcere 180° şi sprint pe 15 – 20m, formaţie de lucru în linie câte şase-opt, 2 – 3 x, pauză mers şi revenire 30sec.

V 49. Culcat înainte, sprijin pe palme: la semnal sonor ridicare în stând, săritura dreaptă, rostogolire înainte pe saltea şi sprint pe 10m; formaţie de lucru în linie câte şase-opt, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 50. Din diferite poziţii (ghemuit, culcat înainte, culcat înapoi cu faţa sau spatele pe direcţie) la semnal sonor start şi alergare de viteză pe 15 – 20m, formaţie de lucru în linie câte şase – opt, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire 30sec.

V 51. Elevii în linie câte şase-opt cu faţa la un perete sprijinit pe palme execută joc de glezne rapid pe loc sau alergare cu genunchii sus, la semnalul sonor întoarcere şi sprint pe 10 – 15m, 3 – 5 x, pauză mers şi mişcări de relaxare 30sec.

V 52. Din linie câte şase-opt elevi în poziţia aşezat încrucişat cu faţa sau spatele pe direcţia de alergare, la semnalul sonor alergare de viteză pe 10 – 15m, 6 – 8x, pauză 30sec.

V 53. Elevii în linie câte şase-opt execută sărituri ca mingea pe loc, la semnalul sonor alergare de viteză pe 10 – 15m, 6 – 8 x, pauză 30sec.

V 54. Din alergarea uşoară, la semnal sonor rostogolire înainte, întoarcere 180 şi sprint; distanţa de lucru 10 – 15m, formaţie de lucru din linie de şase – opt elevi, 3 – 5 x, pauză mers şi mişcări de relaxare 30sec.

V 55. Din linie câte şase-opt: la semnalul sonor alergare de viteză, la următorul semnal sonor genuflexiune, săritură cu genunchii sus şi continuarea alergării; distanţa de lucru 15 – 20m, 3 – 5x, pauză activă 30sec.

V 56. Din linie câte şase-opt: la semnalul sonor alergare de viteză, urmând ca la următoarele semnale să se mărească tempoul de execuţie, distanţa de lucru 30 – 40m (cls. V – VI) şi 50m (cls. VII – VIII), pauză mers şi revenire 1min.

V 57. Aceeaşi formaţie ca la V56: la semnalul sonor alergare cu maxim de viteză pe 15 – 20m, în regim de concurs.

V 58. Echipe stil ştafetă: trei echipe de câte trei – patru elevi dispuşi din 10 în 10m pe distanţa de 30 – 40m, la semnalul sonor pleacă primii în alergare de viteză, predau ştafeta celui de la 10m, aceasta următorului de la 20m, respectiv până la ultimul din echipă. După fiecare execuţie elevii schimbă posturile în echipă (respectiv 3 – 4 rotaţii de posturi) 2 x, pauză mers şi relaxare 2min.

V 59. Alergare laterală cu pas adăugat pe 5 – 10m, dus-întors, formaţie de lucru în linie câte şase-opt, 3 – 5 x, pauză mers şi relaxare 30sec.

V 60. Linii de şase-opt elevi în spatele unei linii de start: alergare pe 10m dus-întors cu atingerea unor linii trasate la fiecare 5m, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 61. Elevii grupaţi în şase şiruri de trei-patru elevi, primii din şir cu câte o minge de baschet: alergare cu dribling cu mâna dreaptă pe distanţă de 10m, ocolirea unui obstacol (sticlă, minge medicinală) dribling cu mâna stângă şi predarea ştafetei, 2 – 3x, pauză 30sec.

V 62. Elevii aşezaţi pe două linii de câte şase-opt, la 2m distanţă unii de alţii: la semnalul sonor ambele linii execută alergare de viteză, primii căutând să nu fie prinşi de cei din spate; distanţa de lucru 10 – 15m, după fiecare execuţie se inversează rolurile, 4 – 5 x, pauză mers 30sec.

V 63. Din formaţie în coloană câte unul, execută alergarea în jurul terenului de handbal: când primul din şir ajunge la colţul terenului „declanşează" alergarea de viteză pe diagonală ternului şi va schimba sensul alergării în Z, două serii de patru diagonale executate de toţi elevii; pauză 1min.

V 64. Elevii grupaţi pe şase şiruri de câte trei-patru, pe lăţimea terenului de baschet: la semnal, primii din fiecare şir care au câte o minge de baschet, alergare cu dribling până aproape de perete, oprire, trei pase deasupra capului din săritură la perete, întoarcere în alergare cu dribling şi predarea ştafetei următorului, 2 – 3 x, pauză 1min.

V 65. Acelaşi formaţie doar că pe distanţa de lucru de circa 10-15m se plasează din 5 în 5m o minge medicinală (sau sticle cu nisip). La semnal, primul din fiecare şir îşi va dispune din alergare obiectele schimbându-le locul (ia mingea medicinală şi o aşează în locul celei de baschet, iar pe aceasta o aşează în locul celeilalte) se întoarce şi predă ştafeta următorului, 2 – 3 x, pauză 1min.

V 66. Pe perechi, spate la spate, aliniaţi pe linia de centru a terenului de handbal, având fiecare la 10 m distanţă o minge medicinală (sticlă cu nisip): la semnal ambii aleargă, ocolesc obiectul şi revin în aceeaşi poziţie (câştigă cel mai rapid), 8 – 10 x 2 serii, pauză 1min.

V 67. Efectivul organizat în două grupe, fiecare împărţită la rândul ei în două subgrupe A şi B, dispuse faţă în faţă cu distanţă între ele de 10 – 15m. Primul din fiecare subgrupă A are o minge: la semnalul sonor aleargă şi o oferă primului din echipa B şi trece la coada şirului B. Exerciţiul se încheie atunci când subgrupele A au revenit la locul iniţial, câştigând echipele a căror viteză de lucru a fost mai mare, 2 – 3 x, pauză 2min.

V 68. Elevii în linie de şase-opt execută joc de glezne pe loc rapid: la primul semnal sonor alergare cu genunchii sus, la al doilea semnal, la al treilea semnal alergare cu spatele pe direcţie până la locul de plecare; distanţa de lucru 20 – 30m, 2 – 3 x, pauză 1min.

V 69. Aceeaşi formaţie ca la V68: la semnalul sonor alergare cu spatele pe direcţie, la al doilea semnal întoarcere şi alergare de viteză, distanţa de lucru 20 – 30m, pauză mers 1min.

V 70. Aceeaşi formaţie ca la V68 în spatele unei linii de start, având trasate pe distanţa de 30m din 10 în 10m linii numerotate de la 1 la 3: profesorul strigă una din liniile trasate pe sol, iar elevii execută alergare de viteză până la linia strigată, pauză 30sec, 2 – 3 execuţii pentru fiecare distanţă.

V 71. Pe linia de centru a terenului de handbal sunt aliniaţi elevii pe perechi faţă în faţă şi execută sărituri cu bătaia palmelor repetate deasupra capului: la semnalul profesorului, elevii se întorc 180° şi aleargă la tuşa de fund a terenului, o ating cu piciorul şi revin în viteză la locul de plecare , 2 – 3 x, pauză 30sec.

V 72. Din linie câte şase-opt elevi în poziţie culcat înainte sprijin pe palme, la semnal sonor ridicare şi alergare de viteză pe 10-15m, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 73. Elevii grupaţi pe şase şiruri de trei-patru elevi, primul din şir cu o minge de baschet, aşezaţi cu umărul drept spre direcţia de deplasare: la primul semnal sonor alergare cu pas adăugat şi dribling pe 10 – 15m, ocolirea unui obstacol la capătul distanţei (sticlă cu nisip, minge medicinală) şi revenire în alergare cu pas adăugat cu cealaltă latură şi predarea ştafetei, 2 – 3 x, pauză 30sec.

V 74. Din linie câte şase-opt elevi, executând joc de gleznă rapid pe loc: la semnalul sonor alergare de viteză cu schimbări bruşte de direcţie, distanţa de lucru 15 – 20m, 3 – 5 x, pauză 40sec.

V 75. Din linie câte şase-opt elevi în poziţia ghemuit: la semnalul sonor săritură cu genunchii sus şi alergare de viteză pe 10 – 15m, 3 – 5 x, pauză mers 40sec.

V 76. Aceeaşi formaţie ca la V75, din stând: la semnal sonor, sprint până la jumătatea terenului de volei, la un alt semnal întoarcere 180° şi alergare cu spatele în aceeaşi direcţie, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire la locul de plecare.

V 77. Din linie câte şase-opt elevi: la semnalul sonor alergare cu schimbări bruşte de direcţie, la un alt semnal întoarcere 180° şi alergare cu spatele pe direcţie, distanţa de lucru 15 – 20m, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire la locul de plecare.

V 78. Elevii în coloană câte unul execută alergare în jurul terenului de volei: la semnalul sonor întoarcere la stânga şi sprint către interiorul terenului, apoi alergare în sens invers pe cealaltă latură, 2 – 3 x 1min, pauză mers şi relaxare 40sec.

V 79. Elevii în formaţie de cerc, de mâini apucat: alergare în cerc: la semnalul sonor oprire în ghemuit, ridicare şi alergare în sens invers, 2 – 3 x 30 – 40sec de lucru, pauză 30sec.

V 80. Alergare accelerată în linie dreaptă, în coloană câte doi, cu start din picioare la semnalul sonor, în tempo 3/4, 2 x 20m, pauză întoarcere de voie la locul de start 30sec.

V 81. Alergare accelerată în linie dreaptă pe grupe de patru – şase elevi, start din picioare, tempo 3/4, 2 x 25m, pauză întoarcere de voie la locul de start.

V 82. „Lupta cu punctele": colectivul de elevi este împărţit în două echipe aşezate pe şiruri paralele, pe distanţă de 20m. La comanda profesorului, ultimii din fiecare echipă aleargă cât pot de repede şi se aşează în faţa şirului lor. Cel care ajunge mai repede aduce puncte, respectiv şirul care a „rulat" toţi jucătorii câştigă, 2 x 20m, pauză 30sec.

V 83. Alergare accelerată în turnantă, în coloană câte doi, cu start din picioare la semnal sonor şi tempo 3/4, 4 x 20m, pauză întoarcere la locul de start 30sec, după fiecare execuţie schimbă locurile (interior cu exterior).

V 84. Alergare accelerată în turnantă, în coloană câte doi, cu start din picioare, la semnalul sonor şi tempo 3/4, 4 – 6 x 40m, cu schimbarea locurilor între alergători (interiorul cu exteriorul culoarului), pauză un min.

V 85. Alergare accelerată la deal cu start din picioare la semnal sonor, tempo 3/4, coloană câte doi, 2 x 20m, pauză mers şi revenire la locul de plecare un min.

V 86. Alergare accelerată la deal, în linie câte patru-şase elevi cu start din picioare la semnal sonor tempo 3/4, 2 x 20m, pauză mers şi revenire la locul start 30sec.

V 87. Elevii aşezaţi pe două linii câte patru-şase, distanţa între linii de 1,50 – 2m, la semnal sonor start din picioare şi alergare accelerată la deal, a doua linie caută să-şi prindă partenerul din prima linie, distanţa de lucru 20m; 4x, după fiecare execuţie se inversează rolurile, pauză mers şi revenire la locul de start 30sec.

V 88. Alergare accelerată la vale câte doi, start din picioare la semnalul sonor, 2 x 20 m, pauză mers şi revenire la locul de start 30sec.

V 89. Alergare accelerată la vale din linie câte patru-şase elevi, start din picioare la semnalul sonor, 2 x 20 m, pauză mers şi revenire la locul de start 30sec.

V 90. Elevii aşezaţi pe două linii câte patru-şase, distanţa între linii de 1,50 – 2m, la semnalul sonor, start din picioare şi alergare accelerată la vale, a doua linie caută să-şi ajungă partenerii din prima linie, distanţa de lucru 20m; 4x, după fiecare execuţie se inversează rolurile, pauză mers şi revenire de voie la locul de start.

V 91. Alergare accelerată, câte doi, start din ghemuit, tempo 3/4, 2 x 30m, pauză revenire de voie la locul de start 40sec.

V 92. Alergare accelerată, în linie câte patru-şase elevi, start de jos, tempo 3/4, 2 x 30m, pauză revenire de voie la locul de start 40sec.

V 93. Alergare accelerată, câte doi, în linie dreaptă, start din picioare, tempo 3/4, 2 x 40m, pauză 40sec, cu revenire la linia de plecare.

V 94. Alergare accelerată în linie dreaptă, din linie câte patru-şase elevi, start din picioare la semnalul sonor, tempo 3/4, 2 x 40m, pauză 40sec.

V 95. Alergare accelerată în turnantă câte doi, start din picioare, tempo 3/4, 4 x 40 m, cu revenire la linia de start, după fiecare execuție elevii schimbă culoarele.

V 96. Alergarea accelerată în turnantă din line câte patru-şase elevi, start din picioare, tempo 3/4, după fiecare execuție elevii schimbă culoarele (interior cu exterior), 4 – 6 x 40m, pauză mers şi revenire la linia de start 40sec.

V 97. Din linie câte patru-şase elevi: alergare de viteză cu faţa şi cu spatele pe direcție între două linii, pe distanța de 6m, 8 x 6m, 2 serii, pauză un min.

V 98. Din linie câte patru-şase elevi: deplasări laterale rapide între două linii pe distanța de 3m, cu atingerea liniilor cu mâna, 10 x 3m, două serii, pauză un min.

V 99. Din linie câte patru-şase elevi fiecare cu o minge în spatele unei linii de plecare: la semnal îşi aruncă minge cu boltă în față cât mai departe, aleargă şi o prind înainte să atingă solul, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 100. Din linie câte patru-şase elevi fiecare cu o minge în spatele unei linii de plecare: la semnal îşi aruncă minge cu boltă în față cât mai departe, aleargă şi o prind după ce mingea atins o dată solul, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 101. Din linie câte patru-şase elevi, fiecare cu o minge în spatele unei linii de plecare: la semnal elevii aruncă mingea cu boltă în spate, se întorc repede, aleagă şi o prind înainte să atingă solul, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire la locul de plecare 30sec.

V 102. Acelaşi exercițiu ca la V101, doar că mingea atinge o dată solul înainte de a fi prinsă, 3 – 5 x, pauză 30sec.

V 103. Din line câte trei-patru elevi alergare de viteză cu trecere peste 3 – 4 gărdulețe de 30 – 40cm înălțime, distanța de lucru 20 – 30m, pauză mers şi revenire la locul de start, 3 – 5x, 40sec.

V 104. Din linie câte patru-şase elevi: la semnalul sonor, pas sărit, la un alt semnal alergare accelerată, distanța de lucru 15 – 20m, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire la locul de plecare 30sec.

V 105. Din linie câte patru-şase: la semnalul sonor pas săltat, la un alt semnal alergare accelerată, distanța de lucru 15 – 20m, 3 – 5 x, pauză mers şi revenire la locul de plecare 30sec.

V 106. Elevii împărțiți în două echipe aşezate în două cercuri de 6 – 8 elevi, concentric cu fața spre interior de mâini apucat şi distanța între cercuri de un metru. Ambele cercuri execută deplasare cu paşi adăugați dar în sensuri opuse. La semnalul sonor ambele cercuri schimbă sensul deplasării, la al doilea semnal sonor îşi dau drumul la mâini şi aleargă spre exterior, cei din interior căutând să-i atingă cu palma pe cei din exterior pe o distanță de circa 3m. Jocul se reia cu schimbarea locurilor celor două cercuri, 2 – 3 x, pauză 30sec.

4. Exerciţii pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de baschet

V 107. Din mers cu executarea driblingului pe fiecare pas cu mâna dreaptă; la semnalul sonor schimbă, respectiv dribling cu mâna stângă; formaţie de lucrul în coloană câte unul.

V 108. Acelaşi exerciţiu dar cu schimbarea driblingului prin pasă pe sub genunchi din mers.

V 109. Din alergare se execută exerciţiul V107.

V 110. Din alergare se execută exerciţiul V108.

V 111. Deplasare cu paşi adăugaţi în poziţie fundamentată lucrând în „oglindă" după profesor: înainte, înapoi, lateral, oblic.

V 112. Deplasare cu paşi adăugaţi în poziţie fundamentată, execuţie inversă a comenzii dată de profesor.

V 113. Pe perechi faţă în faţă: deplasare pe aceeaşi direcţie în poziţie fundamentală, cu mişcări active de braţe; distanţa de lucru 10 – 15m cu schimbarea rolurilor.

V 114. Pe perechi stând unul cu spatele, celălalt cu faţa: acelaşi exerciţiu ca la V113, cel din spate imitând mişcările colegului.

V 115. Alergare în jurul sălii, oprire la semnalul sonor în doi timpi şi continuarea alergării.

V 116. Alegare în jurul sălii, oprire la semnalul sonor într-un timp şi continuarea alergării.

V 117. Acelaşi exerciţiu ca la V115. şi simularea unei aruncări la coş din săritură şi continuarea alergării.

V 118. Idem V117. şi simularea unei pase rapide în stânga şi în dreapta.

V 119. Pe perechi, faţă în faţă, la linia de fund a terenului de baschet: cel cu faţa spre teren are mingea, execută dribling-oprire, fente de pasare sau de aruncare la coş, cel cu spatele la teren din deplasare imită blocarea pasei, respectiv a aruncării; se lucrează pe lungimea terenului cu schimbarea rolurilor.

V 120. Elevii împărţiţi în două şiruri, fiecare şir cu o minge de baschet, la mijlocul terenului, cu faţa spre panou: primii din fiecare şir au mingea în poziţia înainte culcat înapoia liniei. La semnalul sonor ridicare şi dribling din alergare şi aruncare la coş, recuperare, revenire la coada şirului. Echipele aruncă lateral cu panoul stânga, respectiv dreapta.(fig.2-1)

V 121. Alergare accelerată cu plecare dinapoia liniei de fund a terenului de baschet, cu depăşirea mingii de baschet lansată surprinzător de profesor prin rostogolire pe sol; distanţa de lucru 15 – 20m.

V 122. Alergare accelerată cu start dinapoia liniei de fund a terenului de baschet, cu prinderea mingii aruncate la distanţă de profesor, înainte ca aceasta să atingă solul a doua oară.

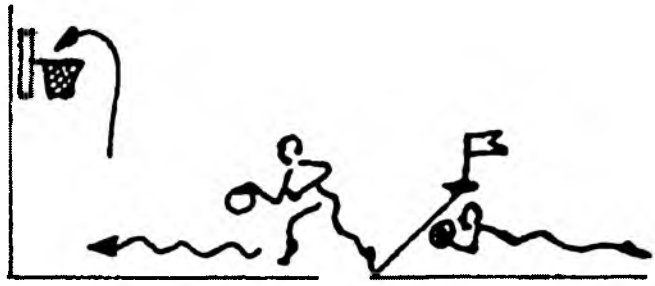


Fig. 2-1

V 123. Elevii împărțiți în patru echipe, câte una în fiecare colț al terenului: cei de pe partea dreaptă sprintează până la mijlocul terenului, primesc pasă de la jucătorii de sub panou, execută dribling, aruncare la coș, recuperare și trec la coada șirului de pasatori.

5. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de handbal

V 124. „Primul și ultimul la 7m". Elevii sunt adunați pe linia de centru a terenului de handbal. La semnalul sonor fiecare elev aleargă cu viteză maximă spre linia de 7m și se așează în ordinea strictă a sosirii.

V 125. „Aleargă după minge". Elevii sunt așezați în grupe de câte 3 pe semicerc; cel din mijloc are o minge pe care o aruncă spre linia de centru, mai aproape sau mai departe; ceilalți doi pleacă în alergare concomitent și câștigă primul care ajunge la minge.

V 126. Elevii sunt așezați pe linia de fund a terenului. La semnalul sonor pornesc în alergare ușoară până la linia de 9m, măresc viteza până la linia de centru a terenului, accelerează până la linia de 9m și se opresc în fața porții.

V 127. Alergare accelerată de la linia porții până la linia de centru cu menținerea vitezei maxime până la linia de 9m.

V 128. Aruncarea rapidă a mingii de handbal în zid și reprimirea ei.

V 129. Dribling multiplu în mare viteză pe distanța de 20 – 25m.

V 130. Alergare pe contraatac și prinderea mingii aproape de poarta adversă.

V 131. Alergare pe contraatac și prinderea mingii la centrul terenului, continuarea contraatacului cu dribling multiplu.

V 132. Pase în doi și în trei cu două mingi de handbal pe toată lungimea terenului.

V 133. Aruncări la poartă cu executarea în viteză a unor elemente: intrare rapidă și sigură în posesia mingii, pregătirea amplă și rapidă a aruncării cu accent pe explozia brațului.

V 134. Dribling cu urmărirea unui partener care se deplasează liber și cu viteză.

V 135. Dribling printre jaloane sub formă de întrecere și sub formă de ștafetă.

V 136. Elevii sunt grupați câte trei, așezați în formație de triunghi. Doi dintre ei au mingi pe care la pasează alternativ celui fără minge. Cel fără minge prinde și pasează cât mai repede celui de la care a primit pasa.

V 137. Porniri bruște în alergare accelerată pe contraatac.

V 138. Dribling multiplu cu schimbări de direcție.

V 139. Aruncare la poartă sub formă de întrecere între doi elevi: cine efectuează mai repede 10 aruncări din săritură (sau alt procedeu). Mingile sunt dispuse la 12 – 15m de poartă, iar aruncările se execută din afara semicercului punctat (9m).

V 140. Joc de handbal cu eliminarea driblingului multiplu și apoi a celui simplu.

V 141. Dribling, pasă la un coechipier, fentă, sprint cu depășire pe partea opusă pasei și prinderea mingii de la coechipier.

V 142. Sprint cu primirea unei pase lungi de contraatac, dribling cu ocolirea unui jalon și aruncarea la poartă din săritură.

V 143. „Cine ține mingea mai mult": echipa care mingea este numeric superioară cu doi, trei jucători față de echipa fără minge. Jucătorii sunt obligați să paseze mingea jucătorului liber.

6. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și execuție a portaruiui

V 144. Prinderea, blocarea sau respingerea mingilor ricoșate din perete sau din „panoul de reflexe", aruncate de un coechipier de la o distanță de 3 – 8m.

V 145. Prinderea, blocarea sau respingerea mingilor de handbal, cu brațele sau cu picioarele, din aruncări efectuate de la distanța de 6 – 10m.

V 146. Blocarea, respingerea sau prinderea mingilor șutate cu piciorului de către un coechipier, de la o distanță de 6 – 10m.

V 147. Intervenții la mingile aruncate de mai mulți jucători aflați pe diferite posturi ale atacului (ordinea aruncărilor este dirijată).

7. Exerciții pentru dezvoltarea vitezei prin mijioace specifice jocului de volei

V 148. Din linie de câte șase-opt în poziția ghemuit, așezat, culcat cu fața sau spatele pe direcție, sprint la semnal sonor pe 8-10 m, 3-5x, pauză 30 sec.

V 149. Fiecare elev cu o minge, lucru frontal în toată sala: fiecare își aruncă mingea în sus, la început la înălțimi mai mari, apoi din ce în ce mai mici, execută rapid două genuflexiuni (sau sărituri cu genunchii sus, flotări), apoi recuperează mingea, 3-5x, pauză 10 sec.

V 150. Din linie de câte șase-opt elevi, la fluier rostogolire înainte, săritură dreaptă și sprint, distanța de lucru 8-10 m, 3-5x, pauză 30 sec.

V 151. Aceeaşi formaţie ca la V150: la fluier alergare uşoară, la al 2-lea fluier , întoarcere 180°, rostogolire înainte şi săritură dreapta, urmată de revenire în mers la locul de start, distanţa de lucru 8-10m, 3-5x, pauză 30 sec.

V 152. În coloană câte unul, execută alergare în jurul terenului: la un fluier ghemuire şi continuarea alergării, la al doilea fluier săritură cu genunchii sus şi continuarea alergării, la al treilea fluier întoarcere 180° şi continuarea alergării, 2x1 min., pauză 30 sec.

V 153. Stând între două mingi la 2 m, distanţă lateral stânga sau dreapta în spatele liniei de serviciu; la fluier ridicarea pe rând a mingilor şi executarea unui serviciu de sus şi a unui serviciu de jos; în ambele terenuri câte două şiruri de 3-4 elevi, 3-5x, pauză 30 sec.

V 154. În formaţie de zig-zag: elevii execută în oglindă deplasări înainte înapoi şi lateral stânga dreapta, după cum semnalizează cu mâna profesorul aflat în faţa formaţiei, 2x30 sec, pauză 30 sec.

V 155. Acelaşi exerciţiu ca la V154 dar cu execuţie inversă semnalizării date, 2x30 sec, pauză 30 sec.

V 156. Grupe de câte trei elevi , cu o minge, faţă în faţă la 2 m, pase în suveică cu schimbarea locurilor; 2x 8-10 pase, pauză 30 sec.

V 157. Grupe de câte trei elevi , cu două mingi, faţă în faţă la 2 m: doi dintre ei, care au mingile, pasează pe rând înainte; celălalt fără minge, se deplasează stânga dreapta pasând la partener, 3x30 sec de fiecare, pauză 20 sec.

V 158. Pe perechi, unul în spatele altuia, cel din spate cu o minge cu faţa la perete la 2 m, cel din spate pasează în perete, cel din faţă recuperează mingea prin pasă peste cap la coleg, sau preluare de jos cu două mâini, 2x 8-10 execuţii cu schimbarea rolurilor, pauză 20 sec.

V 159. „Fereşte-te de mingi" pe terenul de volei, elevii împărţiţi în echipe de şase-opt, cu 4 mingi în echipă; la semnal, echipele aruncă mingile în terenul advers, şi încearcă să treacă orice minge în terenul celălalt prin pasă cu două mâini de sus sau preluare de jos, la alt semnal se penalizează echipa cu cele mai multe mingi în teren, 3x30 sec, pauză 20 sec.

V 160. Elevii grupaţi pe cinci-şase şiruri de patru-cinci elevi fiecare şir are în faţă un coechipier la 2 m distanţă cu câte o minge; la fluier, cel din faţa şirului pasează la rând la fiecare coechipier, cel care a pasat din şir, trece la coada şirului, câştigă cei care termină primii şi formaţiile sunt cele de la început; 3x, pauză 30 sec.

V 161. Elevii aşezaţi în cercuri de şase-opt , numerotaţi de la 1 la 8, în centru câte un copil cu o minge, acesta strigă un nume şi pasează în aer deasupra capului; cel strigat trebuie să recupereze mingea fără să cadă, execută pase de control şi la rândul său strigă un număr; 3x30 sec, pauză 20 sec.

V 162. Pe perechi, în poziţie ghemuit faţă în faţă; fiecare elev caută să-şi atingă partenerul pe picior cu mâna dar să se şi ferească să nu fie atins, 3x20 sec, pauză 15 sec.

8. Indicaţii metodice privind folosirea exerciţiilor pentru dezvoltarea vitezei.

1. *Exerciţiile folosite trebuie să ţină seama de nivelul de pregătire al elevilor, baza materială, condiţiile meteorologice, vârstă, sex, etc.*
2. *Exerciţiile trebuie să fie bine însuşite de către elevi, numai astfel putând favoriza efectuarea lor cu viteză maximă.*
3. *Să nu se folosească exerciţiile pentru dezvoltarea vitezei dacă nu se execută cu viteză maximă.*
4. *Pentru dezvoltarea vitezei să se apeleze şi la exerciţii specifice fiecărei probe sau ramuri de sport.*
5. *Pentru stimularea elevilor în executarea exerciţiilor cu viteză maximă, să se folosească întrecerea, ştafete, etc.*
6. *Timpul de lucru (durata exerciţiilor) să fie stabilit astfel încât viteza să nu scadă spre sfârşitul execuţiei. Timpul să fie stabilit în funcţie de viteza ce se doreşte a fi dezvoltată (de la 5-6 sec la 50-60sec). Cel mai des se folosesc repetări până la 30 sec.*
7. *Între repetări, pauzele să fie suficient de lungi, pentru a putea permite revenirea funcţiilor vegetative şi recuperarea datoriei de oxigen. Pauza să fie optimă astfel ca să menţină pe scoarţa cerebrală o excitaţie care să favorizeze efectuarea cu viteză mai mare a următoarelor repetări. O pauză prea lungă duce la achitarea datoriei de oxigen dar determină şi estomparea excitaţiei pe scoarţă. Refacerea funcţiilor vegetative după efort nu este uniformă: în prima treime este de cca. 65-70%, în a doua 25-30% şi în ultima treime 5-10%. (A. Demeter „Fiziologia educaţiei fizice şi sportului, 1976). În cazul unei alergări de 200m, restabilirea survine după 12 min (Gordon), ceea ce presupune că după 8 min. funcţiile organismului revin în procent de 95%, când se poate relua o nouă repetare.*
8. *În folosirea exerciţiilor să se ţină seama de principiul accesibilităţii - „de la uşor la greu", „de la simplu la complex", „de la cunoscut la necunoscut", „de la vechi la nou", etc*
9. *Exerciţiile cu intensităţi maximale să nu se utilizeze excesiv, pentru că atrag după sine instalarea „barierei de viteză".*
10. *Efectuarea şi dozarea exerciţiilor să fie făcută în funcţie de nivelul de pregătire şi dezvoltare al colectivelor, baza materială şi sarcinile propuse în lecţia respectivă.*
11. *În fiecare lecţie de educaţie fizică, cu temă de viteză, să folosim şi exerciţii specifice din jocuri sportive, deoarece plac elevilor şi le execută cu mai multă plăcere.*

ÎNDEMÂNAREA

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÂNĂRII

1. Îndemânarea – calitate motrică de bază – definiție, forme de manifestare

Îndemânarea este o calitate motrică complexă, cu multe aspecte insuficient studiate. În componența îndemânării intră un ansamblu de calități: orientarea în spațiu, suplețea, mobilitatea, coordonarea, echilibru. Ea reprezintă capacitatea organismului de a executa acte și acțiuni motrice complexe cu precizie, corecte și cu amplitudine în spațiu și timp.

În activitatea cotidiană și sportivă, îndemânarea este foarte importantă, condiționând în mare măsură perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice și aplicarea lor în condiții de complexitate crescută. De îndemânare este nevoie în orientarea în spațiu și în redobândirea echilibrului dereglat (aterizări, alunecări, ciocniri, frânări bruște, împiedicări).

Spunem de un sportiv că este îndemânatic dacă are o orientare în spațiu, o coordonare perfectă a mișcărilor, o mobilitate și suplețe și un echilibru perfect, când reușește să se achite la perfecție de sarcinile sale de joc și rezolvă cu abilitate și inteligență situațiile neașteptate care pot să apară. Toate acestea sunt date de factori limitativ de ordin psihic, adică:

– gradul de coordonare a activității diverșilor centri nervoși din scoarța cerebrală

– calitatea analizatorilor (analizatorul acustico-vestibular, optic, tactil și kinestezic)

– gândirea creatoare, imaginația, memoria

– volumul și calitatea fondului de deprinderi motrice însușite anterior.

În ceea ce privește îndemânarea – calitate motrică de bază – sunt multe definiții date de diferiți specialiști. În figura 3 este prezentată o schemă după Weinek (1980), care permite înțelegerea cu mai multă ușurință a definiției îndemânării.

Îndemânarea generală – constituie o formă de manifestare a îndemânării. Relația dintre îndemânare și celelalte calități motrice este indiscutabilă, orice acțiune se dorește să fie promptă și adecvată. Acest lucru nu se poate realiza decât cu ajutorul vitezei și forței, calități prin care te poți impune și învinge rezistența opusă, mai ales în momentele grele.

Îndemânarea specială, este proprie diferitelor ramuri de sport.

Îndemânarea, ca și viteza, este în mare măsură determinată genetic.

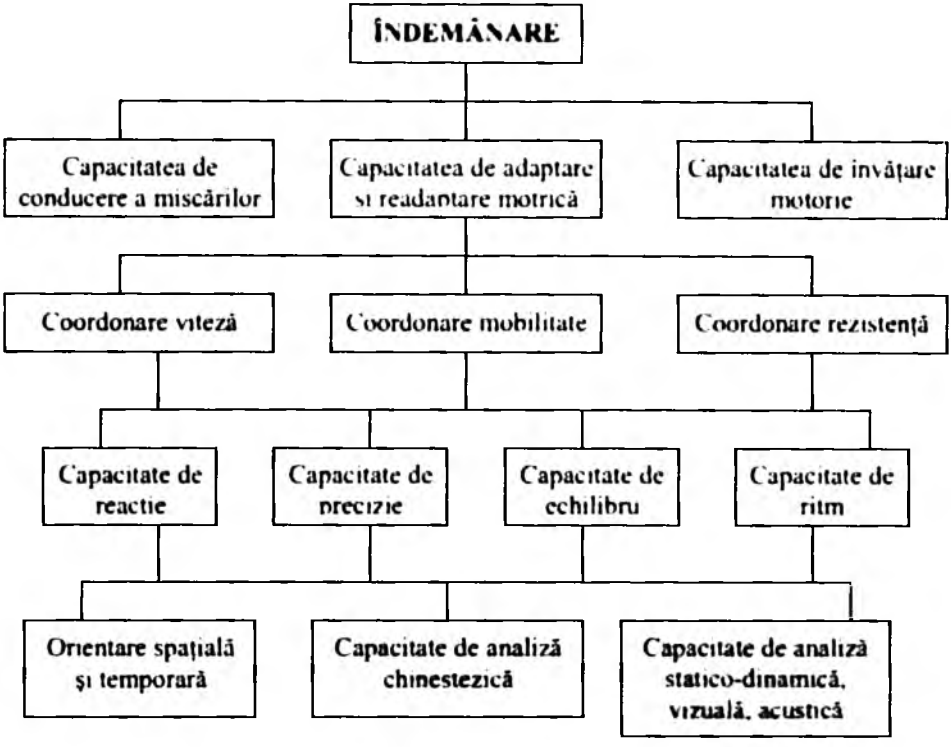


Fig. 3-1 Sistemul îndemânării şi componentele acesteia (după Weinek, 1980)

2. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării generale

Î 1. Colectivul în linie pe două rânduri, distanţă şi interval de un braţ: execută comanda inversă a profesorului; întoarceri la stânga, la dreapta, la stânga împrejur, trecere din linie pe două rânduri în linie pe un rând, etc, 2x; pauză 30sec.

Î 2. Colectivul în linie pe două rânduri, execută opusul comenzii date: „ghemuit" (ei execută stând şi invers), „pe loc" (ei execută joc de glezne sau sărituri cu genunchii sus); 2x; pauză 30sec.

Î 3. Colectivul împărţit în patru-cinci şiruri de patru-cinci elevi: mers pe vârfuri cu braţele sus, privirea la mâini, pe o linie trasată pe sol, distanţa de lucru 3-5m; 3 – 5 x, pauză activă.

Î 4. Aceeaşi formaţie ca la Î3: execută mers cu spatele pe direcţie pe o linie trasată pe sol, 3 – 5 x, distanţa 3 – 5m; pauză activă.

Î 5 Aceeaşi formaţie ca la Î3: execută mers pe o linie trasată pe sol cu balansarea laterală alternativă a piciorului stâng şi a celui drept, braţele întinse lateral, 3 – 5 x, distanţa 3 – 5m.

Î 6. Aceeaşi formaţie ca la Î3: execută sărituri pe piciorul stâng, cel drept prins cu ambele mâini de gleznă la spate, pe o linie trasată pe sol pe o distanţă de 3 – 5m, întoarcere cu sărituri pe piciorul drept, 3 – 5 x, pauză activă 10sec.

Î 7. Colectivul împărţit în cinci-şase şiruri de trei-patru elevi, în faţa fiecărui şir o bancă de gimnastică aşezată longitudinal; execută mers pe bancă, braţele sus, 3 – 5 x.

Î 8. Colectivul împărţit în cinci-şase şiruri de trei-patru elevi, în faţa fiecărui şir o bancă de gimnastică aşezată longitudinal; execută mers pe vârfuri pe bancă mâinile la ceafa, 3 – 5 x.

Î 9. Aceeaşi formaţie ca la Î8 execută mers pe banca de gimnastică cu balansarea alternativă a piciorului drept şi a celui stâng înainte, braţele întinse lateral, 3 – 5 x.

Î 10. Aceeaşi formaţie ca la Î8, elevii execută mers pe banca de gimnastică cu ridicarea alternativă a unui genunchi sus şi prinderea lui cu mâinile, 3 – 5 x.

Î 11. Aceeaşi formaţie ca la Î8, elevii execută mers pe banca de gimnastică, la mijlocul băncii, sărituri cu forfecarea picioarelor în plan sagital şi continuarea deplasării, 3 – 5 x.

Î 12. Aceeaşi formaţie ca la Î 8, elevii execută mers ghemuit pe banca de gimnastică, la mijlocul băncii se ridică, întoarcere 180° şi continuarea deplasării cu mers ghemuit cu spatele pe direcţie, 3– 5 x.

Î 13. Colectivul împărţit în patru-şase şiruri de trei-patru elevi, în faţa fiecărui şir o bancă de gimnastică aşezată longitudinal cu partea îngustă sus: execută mers pe bancă, întoarcere 360° la jumătatea băncii şi continuarea deplasării, 3 – 5 x.

Î 14. Aceeaşi formaţie ca la Î 13, elevii execută mers cu ducerea în lateral alternativ a picioarelor, braţele întinse lateral, 3 – 5 x.

Î 15. Aceeaşi formaţie ca la Î 13, fiecare elev are o coardă, execută deplasare pe bancă prin sărituri cu coarda, 3 – 5 x.

Î 16. Aceeaşi formaţie ca la Î 13, primul din fiecare şir are câte două cercuri de gimnastică pe fiecare braţ: execută mers dus-întors pe partea îngustă a băncii simultan cu rotirea cercurilor pe braţe; la capătul băncii se întoarce şi oferă următorului din şir cercurile, acesta executând acelaşi exerciţiu, 3 – 5 x.

Î 17. Aceeaşi formaţie ca la Î 13, primul din fiecare şir are în mâna stângă o minge medicinală şi un cerc de gimnastică în mâna dreaptă; execută mers pe banca de gimnastică simultan cu rotarea cercului pe braţul drept, la capătul băncii coboară şi revine la şirul propriu predând ştafeta următorului, 3 – 5 x.

I 18. Câte doi, faţă în faţă stând pe vârfuri, menţinerea echilibrului, 3 – 5 x, 10sec.

I 19. Colectivul în coloană de gimnastică din aşezat cu câte o minge fiecare fixată între glezne, execută aruncarea mingii cu picioarele şi prinderea ei cu mâinile, 2 x 8 – 10 repetări, pauză 20sec.

I 20. Aceeaşi formaţie, fiecare elev are o minge: din culcat dorsal cu genunchii îndoiţi, mingea ţinută în mâini, execută aruncarea mingii în sus şi prinderea ei între genunchi, 2 x 8 – 10 repetări, pauză 20sec.

I 21. Colectivul de elevi răspândit în toată sala, fiecare elev cu o minge, cu spatele la perete, execută de la distanţa de 2m de perete aruncarea mingii printre picioare în perete, întoarcere 180° şi prinderea ei între genunchi, 2 x 8 – 10 repetări.

Î 22. Aceeaşi formaţie ca la Î 21 execută aruncarea mingii peste cap în perete, întoarcere 180° şi prinderea mingii înainte de a atinge solul, distanţa faţă de perete 3m, 2 x 8 – 10 repetări.

Î 23. Aceeaşi formaţie ca la Î21, cu faţa la perete la distanţă de 3-4m, execută aruncarea mingii cu două mâini de deasupra capului în perete, urmată de săritură cu întoarcere în aer 360° şi recuperarea mingii înainte de a atinge solul, 2 x 8 – 10 repetări.

Î 24. Colectivul în coloană câte unul execută alergare cu joc de glezne simultan cu rotarea braţelor înainte, la semnalul sonor execută alergare cu joc de glezne cu rotarea braţelor înapoi, pauză mers, 2 x 20sec.

Î 25. Colectivul împărţit pe patru şiruri de patru-cinci elevi în spatele unei linii de start; fiecare elev îşi prinde colegul din faţă de glezna piciorului stâng; execută deplasare prin săritură pe piciorul drept pe o distanţă de 3 – 5m, la capătul căreia ocoleşte o minge medicinală simultan cu schimbarea piciorului şi revin la linia de plecare, 2 – 3 x, pauză activă cu mişcări de relaxare a picioarelor şi braţelor.

Î 26. Colectivul împărţit pe trei şiruri câte doi umăr la umăr, primii 2 din fiecare şir legaţi de glezna stângă, respectiv dreaptă la 5 – 6m distanţă, o minge medicinală este aşezată în faţa fiecărui şir: la semnalul profesorului primii aleargă încercând să-şi sincronizeze mişcările cu piciorul legat, ocolesc mingea, revin la şirul propriu, se dezleagă şi îşi leagă următorii doi colegi care predau ştafeta, 2 – 3 x, pauză activă şi relaxare 30sec.

Î 27. Colectivul în coloană câte unul, fiecare elev cu o minge execută alergare în jurul sălii, cu trecerea mingii dintr-o mână în alta pe la spate, 2 – 4 lungimi de sală intercalate cu alergare uşoară pe lăţimea sălii.

Î 28. Colectivul în coloană câte unul, fiecare elev cu o minge execută alergare cu trecerea dintr-o mână în alta a mingii în jurul corpului, pe lungimea sălii, alergare cu pendularea gambelor înapoi şi atingerea mingii ţinute la spate cu călcâiele pe lăţimea sălii, 2 – 3x, pauză mers şi relaxare.

Î 29. În coloană de gimnastică exerciţii „în oglindă" la semnalizarea profesorului cu mâna care arată direcţia: deplasări înainte înapoi cu pas adăugat, lateral stânga dreapta, 2 x 20sec, pauză 10sec.

Î 30. Colectivul împărţit în şase-opt şiruri de trei – patru elevi, primul din fiecare şir are o minge pe care o ţine cu ambele mâini la spate, la distanţa de 10m în faţa fiecărui şir o minge medicinală: la semnalul sonor, deplasare cu aruncarea mingii spre înainte şi prinderea ei fără să atingă solul, ocolirea mingii medicinale, reluarea deplasării până la şirul propriu şi predarea ştafetei, 2 – 3 x, pauză 15sec.

Î 31. Aceeaşi formaţie pe distanţa de 10m, se plasează 3 – 4 obstacole: primul din fiecare şir conduce cu piciorul mingea printre obstacole, ocoleşte ultimul obstacol şi repetă la întoarcere exerciţiul predând ştafeta următorului coleg, 2 – 3 x, pauză 15sec.

Î 32. Colectivul de elevi răspândit în toată sala, fiecare elev cu o minge: aruncarea mingii în sus, două bătăi din palme sub fiecare genunchi ridicat şi reprinderea mingi fără ca acesta să cadă, 2 x 8 – 10 repetări.

Î 33. Aceeaşi formaţie ca la Î 32 cu aruncarea mingii sus şi 4 bătăi din palme sub genunchi, 2 x 8 – 10 repetări, pauză 10sec.

Î 34. Aceeaşi formaţie ca la Î 32 cu aruncarea mingii sus şi întoarcere 360ş, genoflexiuni, ridicare în stând şi prinderea mingii fără să atingă solul, 2 x 3 – 5 execuţii, pauză 10sec.

Î 35. Aceeaşi formaţie ca la Î 32 cu aruncarea mingii sus cât mai înalt, genuflexiune cu bătaia palmelor pe sol, săritură dreaptă cu prinderea mingii în aer, 2 x 3 – 5 execuţii, pauză 10sec.

Î 36. Colectivul împărţit în trei cercuri de şase-opt elevi, în centrul fiecărui cerc roteşte o coardă pe sub picioarele celor ce formează cercul, iar aceştia sar să nu fie atinşi cu coarda, cel atins ia locul celui din centru, 2 x 1min, pauză 10sec.

Î 37. Pe perechi faţă în faţă, un elev are o coardă: execută sărituri cu coardă manevrată de partener, 2 x 8 – 10 sărituri reuşite, cu schimbarea rolurilor, pauză 20sec.

Î 38. Colectivul de elevi răspândit în toată sala, fiecare elev cu o coardă de gimnastică: execută 5 sărituri pe ambele picioare, 5 sărituri pe piciorul drept, 5 sărituri pe stângul, cu coarda rotată spre înainte, 2 sărituri pe ambele picioare cu încrucişarea braţelor după care reiau cu rotarea corzii spre înapoi, 2 – 3 x.

Î 39. Colectivul împărţit în şase-şapte rânduri de trei-patru elevi pe distanţa de 5m; sunt dispuse pe sol în zig-zag 4 – 5 cercuri; primii din fiecare şir execută sărituri din cerc în cerc la capătul distanţei, se întorc şi revin în alergare predând ştafeta următorului din şir, 2 – 3 x, pauză mers şi relaxare 30sec.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării speciale

Î 40. Colectivul împărţit pe două linii faţă în faţă la 3m distanţă, pe perechi cu o minge: pase alternative cu mâna dreaptă şi cu mâna stângă, pe sub picior, cu pământul, azvârlite, împinse, 2 x 1min, pauză 30sec.

Î 41. Aceeaşi formaţie ca la Î 40, fiecare pereche cu 2 mingi: pase executate succesiv cu cele două mingi fără ca mingea să cadă, 2 x 1min, pauză 30sec (volei).

Î 42. Aceeaşi formaţie ca la Î 40, fiecare pereche cu 2 mingi: pase succesive cu cele două mingi (handbal): cu o minge pasă de sus cu două mâini, cu

cealaltă pasă cu două mâini de la piept, fără ca mingea să atingă solul, 2 x 1min, pauză 30sec.

Î 43. Aceeaşi formaţie ca la Î 40, fiecare pereche are o minge: execută pase cu două mâini (volei) intercalate de o genuflexiune (sau îndoire laterală, rotare a braţelor, fandare laterală), 2 x 1min, pauză 30sec.

Î 44. Pe perechi în toată sala, cu faţa la perete, cu câte o minge fiecare pereche: execută pase la perete alternativ fără să le cadă mingea (volei), 2 x 30sec cu schimbarea locurilor, pauză 20sec.

Î 45. Aceeaşi formaţie ca la Î44, dar fiecare pereche are două mingi: execută concomitent pase la perete cu schimbarea continuă a locurilor prin lateral, cu recuperarea mingii partenerului, 2 x 20sec, pauză 15sec.

Î 46. Colectivul împărţit în şase – opt rânduri de trei – patru elevi, primii din fiecare şir au o minge de baschet în mână şi o minge medicinală jos la picior: execută pe distanţă de 10m dribling cu mâna dreaptă şi conducerea mingii medicinale cu picioarele în acelaşi timp până la capătului distanţei unde ocolesc un obiect (minge, sticlă cu nisip) şi revin cu dribling cu mâna stângă şi conducere cu picioarele a mingii medicinale şi predau ştafeta, 2 – 3 x, pauză 20sec.

Î 47. Colectivul împărţit în şase – opt echipe de trei – patru elevi, fiecare şir are aşezată în dreptul lui la 10m distanţă o minge medicinală, iar primul din fiecare şir cu două mingi de cauciuc în mâini: la semnal primii execută deplasare cu ridicarea alternativă a unui genunchi şi atingerea mingilor sub genunchi până la mingea medicinală unde aşează pe sol cele două mingi de cauciuc cu ambele mâini, predau ştafeta, următorul execută exerciţiul invers de fiecare dată, 2 – 3 x, pauză 30sec.

Î 48. Colectivul împărţit în patru şiruri de şase – opt elevi, stând depărtat, primul din fiecare şir are o minge de baschet: la semnalul profesorului primul din fiecare şir dă mingea celui din spate pe deasupra capului înapoi, ultimul care o primeşte parcurge „tunelul" printre picioarele colegilor rostogolind mingea şi odată ajuns primul, continuă jocul, câştigând cei care şi-au refăcut echipa iniţială, 2 – 3 x, pauză 20sec.

I 49. Colectivul împărţit în trei cercuri de cinci – şase elevi numerotaţi de la unu: în cerc un elev are două mingi de volei pe care le aruncă în sus simultan cu strigarea unui număr, cel strigat trebuie să recupereze cele două mingi după ce au atins solul o dată, 2 x 1min, pauză 20sec.

Î 50. Colectivul împărţit în şase – opt echipe de patru – cinci elevi, în spatele unei linii de start, primul de la fiecare şir cu o minge de baschet, la 2m în faţa fiecărui şir o banca de gimnastică aşezată longitudinal: la semnalul profesorului primii pleacă în alergare cu dribling cu mâna dreaptă, continuă driblingul pe bancă, se întorc cu dribling cu mâna stângă pe bancă şi predau ştafeta următorului, 2 – 3 x, pauză 20sec.

Î 51. Aceeaşi formaţie ca la Î50, cu alergare în dribling, cu mâna dreaptă continuă alergarea pe bancă şi dribling pe sol, coboară la capătul băncii şi

revin în alergare pe bancă şi dribling cu mingea pe sol cu stânga, 2 – 3 x, pauză 20sec.

Î 52. Aceeaşi formaţie ca la Î50, fiecare şir cu 2 mingi de baschet: la semnal primul din fiecare şir execută dribling simultan cu ambele mingi, continuă deplasarea pe banca de gimnastică şi se întorc cu acelaşi exerciţiu şi predau ştafeta, 2 – 3 x, pauză 30sec.

Î 53. Aceeaşi formaţie ca la Î50, în faţa fiecărui şir la distanţa de 10m este aşezată o minge medicinală: primul din fiecare şir cu o minge de baschet pleacă la semnalul sonor cu trecere mingii alternativ pe sub fiecare genunchi ocoleşte mingea medicinală, revine la şirul său executând acelaşi exerciţii şi predă ştafeta, 2 – 3 x, pauză 30sec.

Î 54. Aceeaşi formaţie ca la Î50, primii din şir au două mingi de baschet: la semnalul sonor pleacă în dribling cu cele două mingi, ocolesc o minge medicinală aşezată la 10m în faţa şirului şi revin executând acelaşi exerciţiu, 2 – 3 x, pauză 30sec.

4. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice jocului de baschet

Î 55. Grupe de opt – zece elevi şi doi „prinzători" într-un teren de 9 x 9m: cei doi „prinzători" încearcă executând dribling şi pase între ei să-şi atingă colegii.

Î 56. Elevii grupaţi pe trei-patru şiruri de şase-opt, în spatele liniei de fund a terenului de baschet cu câte o minge la fiecare şir: execută dribling cu mâna dreaptă la ducere şi cu mâna stângă la întoarcere, printre jaloane pe o distanţă de 10 – 15m (8 jaloane), dus-întors cu predarea ştafetei următorului din şir.

Î 57. Şiruri de şase-opt elevi la linia de fund a terenului de baschet, primii din şir cu o minge de baschet: execută dribling cu mâna îndemânatică pe o distanţă de 15 – 20m, ocolirea unui jalon, întoarcere cu trecerea mingii pe sub picior la fiecare pas fără a scăpa mingea din mână şi oferirea mingii următorului din şir.

Î 58. Pe perechi faţă în faţă la distanţa de 2 – 3m: din stând cu mingea prinsă între glezne, aruncarea mingii înainte spre partener prin săritură cu picioarele întinse înainte şi schimb de roluri.

Î 59. Pe perechi cu spatele la partener, la distanţă de 2 – 3m, aruncarea mingii din stând cu mingea de baschet prinsă între glezne, spre înapoi la partener prin îndoirea genunchilor.

Î 60. Stând cu mingea de baschet ţinută la spate: aruncarea ei cu ambele mâini în sus şi prinderea ei în faţă; lucru individual 2 – 3 seri x 8 – 19 execuţii.

Î 61. Stând depărtat cu o minge de baschet în mâini: aruncarea mingii înapoi şi spre înainte printre picioare şi prinderea ei în faţă; lucru individual, 2 – 3 serii x 8 – 10 exerciţii.

I 62. Din stând cu mingea de baschet: trecerea mingii dintr-o mână în cealaltă împrejurul capului. Exerciţiul se poate efectua şi din mers şi din alergare.

Î 63. Din stând (din mers sau alergare) trecerea mingii pe sub picior alternativ.

Î 64. Individual cu o minge, dribling pe loc, prinderea şi aruncare la un coş imaginar.

Î 65. Pe perechi la distanţă de 2 – 3m: pase cu două mâini de la piept, pase cu pământul, pase de deasupra capului cu două mâini, cu o mână, pase din lateral, pase pe la spate, pase pe sub picior; 15 – 20 execuţii pentru fiecare tip de pasare.

I66. De la linia de aruncări libere a terenului de baschet, aruncarea mingii în panou, urmărirea ei şi în continuare patru voleibalări: recuperarea şi efectuarea unui sprint cu dribling până la peretele din dreapta, cu mâna stângă şi apoi revenire la linia de pedeapsă, de unde se reia exerciţiul urmat de dribling spre peretele din stânga cu mâna dreaptă.

Î 67. Exerciţiu complex (fig. 3.2) - de pe linia de fund, pasă la un partener fix, alergare, primirea mingii de la profesor sau partener şi dribling cu ocolirea scaunului; pasă la profesor sau partener urmată de pătrunderea spre coş primirea mingii de la profesor sau partener şi aruncarea la coş recuperarea mingii şi reluarea exerciţiului

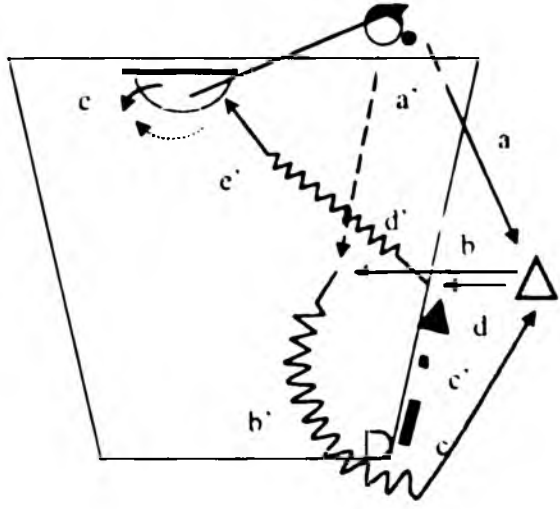


Fig. 3-2

Î 68. Două şiruri de şase-opt elevi aşezate perpendicular faţă de panou la centrul terenului, în faţa fiecărui şir câte o saltea, cu minge execută rostogolire înainte, dribling, aruncare la coş şi deplasare la coada şirului fără minge; şirul fără minge execută rostogolire înainte, alergare şi recuperare, deplasare la coada şirului cu minge. (fig 3-3)

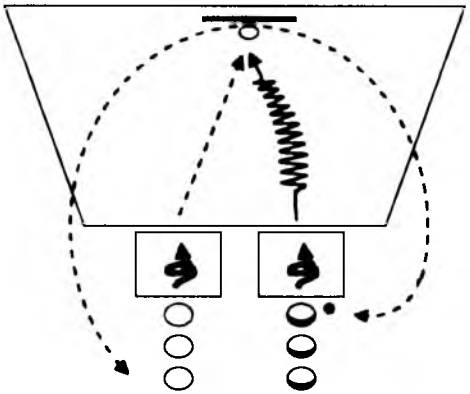


Fig. 3-3

Î 69. Minijoc de baschet 1x1, 2x2, 3x3 cu temă aruncare la coş prin procedeu la alegere, dar precedată de dribling; două reprize de 2 – 3 min.

5. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace din jocul de handbal.

Î 70. „Mingea prin tunel": colectivul este aşezat pe două – patru şiruri egale; stând depărtat, distanţa de doi metri între ei. Se execută cu una – trei mingi de handbal alternativ.

Î 71. „Semănatul": colectivul este aşezat pe două – patru şiruri înapoia unei linii de plecare. În faţa fiecărui şir se marchează pe tern câte două şiruri de cercuri cu diametrul de 0,5m. În fiecare din cercurile şirului din dreapta se pune câte o minge de handbal. Primul din fiecare şir are câte o minge. La semnal, primii aleargă cu mingea în mână până la cercul 1, o depune în cerc, apoi trec şi o iau pe cea din cercul 2, o pun în cercul 3, din cercul 4 în cercul 5, iar pe cea din cercul 6 o predau următorilor care vor continua exerciţiul depunând mingea în cercul 2 ş.a.m.d. (fig. 3-4)

Î 72. „Cine aruncă mai departe şi mai precis": colectivul este aşezat pe două – patru şiruri, la 10 – 15m de fiecare poartă, fiecare elev cu minge; se aruncă mingea având ca ţintă spaţiul porţii. În prima variantă va fi considerat câştigător cel care din cinci aruncări a introdus mingea în poartă, această atingând plasa. În a doua variantă cei care au îndeplinit această normă vor executa următoarele încercări de la o distanţă mai mare cu 2m faţă de prima, distanţa care va creşte treptat până când se va stabili câştigătorul. Aruncările se pot executa de pe loc, cu elan de 2 – 3 paşi sau din alergare.

Î 73. „Mingea în zig-zag": colectivul este aşezat pe rânduri, la o distanţă de 4m şi la intervale de 2m între ei; mingea este pasată de la unul la celălalt în zig-zag.

Î 74. Prinderea şi pasarea mingii de handbal din poziţia aşezat.

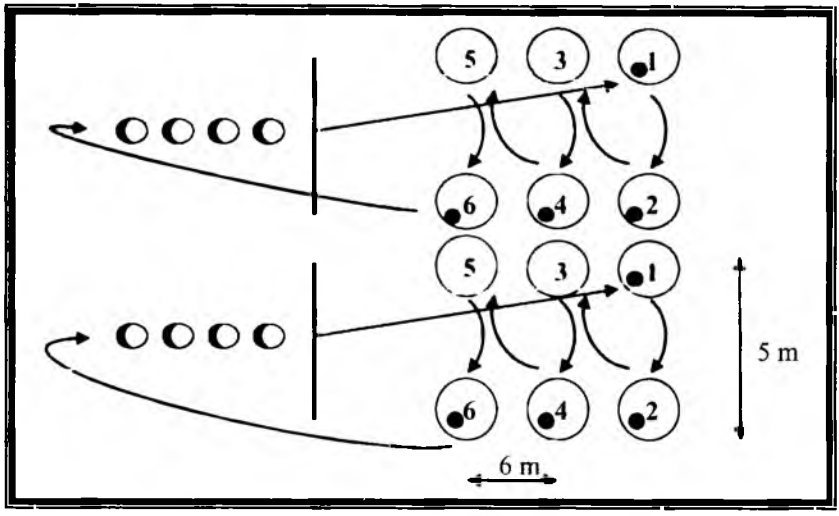


Fig. 3-4

Î 75. Pase şi aruncări la poartă cu ambele mâini.

Î 76. Pase şi aruncări la poartă cu braţul neîndemânatic.

Î 77. Aruncare la poartă din săritură cu bătaie pe piciorul braţului de aruncare.

Î 78. Elevii se vor aşeza pe două – patru şiruri, primul din fiecare şir având o minge: la semnal pleacă în dribling pe distanţa de 10 – 15m, ocolesc un obstacol şi revin pentru a preda mingea următorului.

I 79. Ştafeta din aceeaşi formaţie ca al ex. Î 78: elevii aleargă în dribling printre jaloane.

Î 80. Elevii sunt aşezaşi pe şiruri, primii având o minge: la semnal aleargă, ating cu mâna un obstacol aşezat la o distanţă de 10 – 15m se întorc, după care cu elan de 2 – 3 paşi aruncă mingea la distanţă cu precizie următorului şi trec la coada şirului propriu.

Î 81. Efectuarea în ritm susţinut a unei suite de mişcări în teren: pornire de la linia de centru, alergare, oprire: pornire, alergare, oprire, întoarcere, alergare, două sărituri cu desprindere pe un picior; alergare, oprire, întoarcere şi alergare cu spatele pe direcţia de deplasare.

Î 82. Deplasare rapidă în poziţie fundamentală pe semicercul de 6m pe distanţa de 4 – 6m cu sau fără ieşiri la mingea pasată între doi atacanţi. În centru, apărătorul iese de pe semicercul de la 6m la atacantul care primeşte mingea sau direct la cel cu mingea, îl urmăreşte şi blochează mingea pasată sau aruncă la poartă.

Î 83. Pase efectuate de doi elevi, fiecare având câte o minge cu un al treilea (fig. 3-5, ex.1)

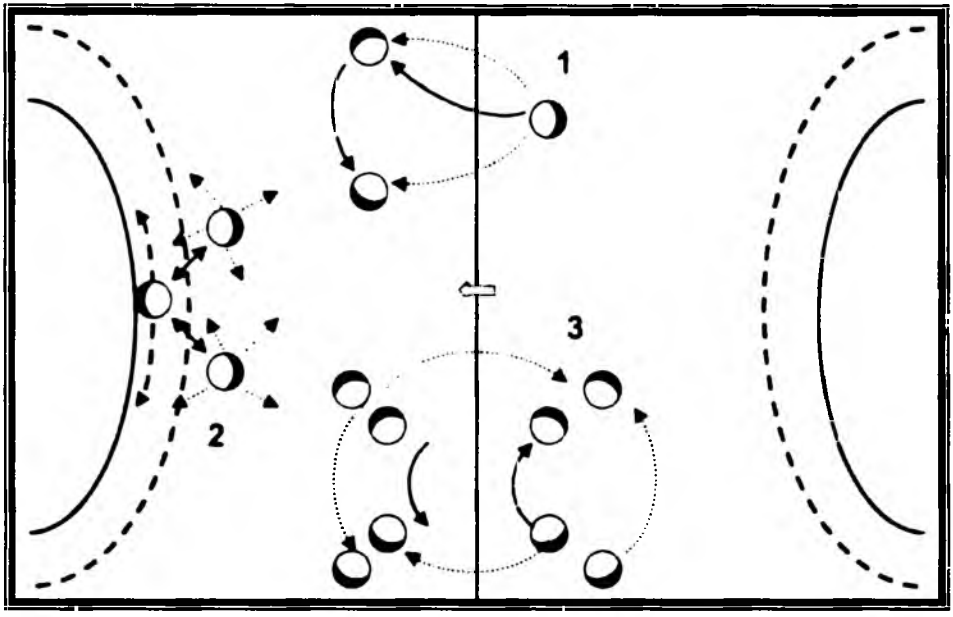


Fig. 3-5

Î 84. În formaţie de triunghi, pătrat sau cu aşezarea jucătorilor pe două triunghiuri suprapuse: se pasează într-un sens, jucătorii deplasându-se după minge sau în sens invers circulaţiei mingii (fig. 3-5, ex. 2, 3).

Î 85. Pe perechi: un elev are mingea de handbal şi execută dribling multiplu, urmărind permanent semnalele vizuale transmise de către partener la care reacţionează prompt.

Î 86. Dribling multiplu executat în mare viteză după cel mai bun elev (jucător), care se deplasează printre diferite obstacole.

Î 87. Pase în suveică simplă cu sau fără dribling, sprint, alergare cu spatele sau alergare cu piruete.

Î 88. Suveică cu dispunerea jucătorilor în diferite planuri. Pasele se dau în funcţie de posibilităţile partenerului fără minge: oblic – înainte, lateral sau oblic – înapoi.

Î 89. Dribling, oprire cu întoarcere la stânga spre un perete şi poze executate la perete cu o mână de la 2 – 3m distanţă (10 pase).

Î 90. Conducerea mingii în linie dreaptă cu ambele mâini, pasă din săritură, sprint, prinderea mingii din săritură.

Î 91. Fentă urmată de depăşire, dribling printre jaloane, terminat cu pasă spre dreapta în poziţie joasă şi pasă din săritură la un profesor sau la un partener.

6. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemânării prin mijloace specifice jocului de volei

Î 92. Din linii câte şase-opt: deplasări în poziţie fundamentală cu schimbări de direcţie, la semnal plonjon lateral, distanţa de lucru 5-6 m, 3-5x, pauză 20 sec.

Î 93. Aceleaşi formaţii ca în Î92; deplasare în poziţie fundamentală, schimbarea loviturii de atac cu elan şi săritură, 3-5x.

Î 94. Elevii aşezaţi în cercuri de şase-opt elevi cu câte o minge; execută pase în cerc fără să cadă mingea, 3x30 sec, pauză 20 sec.

Î 95. Aceleaşi formaţii ca la Î94, dar cu preluare de jos cu două mâini, 3x30 sec, pauză 20 sec.

Î 96. Pase în doi cu două mâini de sus la distanţă de 2 m, un al treilea caută să intercepteze mingea, 3x30 sec cu schimbarea rolurilor.

Î 97. Pe perechi cu două mingi la 2 m distanţă, pase cu două mâini de sus, cu ambele mâini deodată, 2x30 sec, pauză 20 sec.

Î 98. Elevii în formaţie de zig-zag cu faţa la profesor; profesorul execută dribling cu o minge de baschet iar elevii deplasări în poziţie fundamentală, cu schimbări de direcţie când mingea lăsată în jos, elevii execută plonjon cu rostogolire înapoi, când mingea este aruncată în sus elevii execută o săritură simulând săritura la blocaj, la un fluier execută un sprint înainte, la al doilea fluier oprire şi rostogolire cu spatele, 2x1 min, pauză 30 sec.

Î 99. Pe perechi faţă în faţă la 1,5 m distanţă cu o minge: execută pase din săritură, 3x 8-10 pase, pauză 10 sec.

Î 100. Pe perechi faţă în faţă la 2 m distanţă cu o minge; execută pase cu două mâini la un coleg, aleargă ocolind colegul, revine la locul iniţial şi reprinde mingea; în timp ce colegul îl ocoleşte, celălalt elev execută pase de control apoi îi repasează şi execută acelaşi lucru; 2x30 sec, pauză 30 sec.

Î 101. Acelaşi exerciţiu ca în Î100 dar cu preluare cu două mâini de jos şi preluare de control; 2x30 sec, pauză 30 sec.

Î 102. Pe perechi cu câte o minge, cu faţa la perete, la 2 m distanţă de perete, pase cu două mâini de sus (preluare), execută pase alternative la perete cu schimbarea locurilor prin lateral; 2-3x20 sec, pauză 20 sec.

Î 103. Echipe de trei-patru elevi, fiecare cu câte o minge de volei la câte un panou de baschet, depărtat la 2-3 m de panou: introducerea mingii în inel prin pasă cu două mâini de sus, 8-10 x două serii, pauză 20 sec, elevii sunt aşezaţi perpendicular pe panou.

Î 104. Acelaşi exerciţiu ca în Î103 dar cu introducerea mingii din preluare cu două mâini de jos în inel, 2 x 8-10, pauză 20 sec.

Î 105. Acelaşi exerciţiu ca în Î104 doar că elevii sunt aşezaţi lateral faţă de panou, 2 x 8-10 , pauză 20 sec.

Î 106. Pe terenul de volei se aşează saltele de gimnastică pe zonele 1,6 şi 5; elevii execută servicii de sus cu o mână sau de jos căutând să atingă saltelele cu mingea; lucru frontal, 2x 30 sec de lucru, pauză 30 sec.

7. Indicaţii metodice privind folosirea exerciţiilor pentru dezvoltarea îndemânării.

1. *Să fie evitate exerciţiile care provoacă crisparea subiectului.*
2. *Exerciţiile să fie programate în lecţia de educaţie fizică înaintea temei din jocuri, gimnastică, rezistenţă şi forţă.*
3. *Să se folosească exerciţii şi sub formă de întreceri.*
4. *Să fie evitate exerciţiile pentru îndemânare, dacă subiecţii prezintă un grad ridicat de oboseală, indispoziţie.*
5. *În timpul efectuării exerciţiilor să se ţină seama de pauza dintre acestea. Pauza trebuie să fie suficientă şi să permită refacerea completă a capacităţii de efort.*
6. *Efectuarea şi dozarea exerciţiilor să fie făcută în funcţie de nivelul de pregătire şi dezvoltare al colectivelor, baza materială şi obiectivele propuse în lecţia respectivă.*
7. *Copilăria, pubertatea şi adolescenţa sunt perioadele cele mai favorabile pentru dezvoltarea îndemânării (la 6-7 ani echilibrul, mobilitatea articulară, rezistenţa musculară locală sunt bine dezvoltate şi se poate acţiona asupra lor; la 7-11 ani este posibilă însuşirea unui număr mare de deprinderi).*

REZISTENȚA

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

1. Rezistența – calitate motrică de bază – definiție, factori, forme de manifestare.

Rezistența sub aspect fizic, este o calitate motrică ușor perfectibilă, ca urmare a efectuării sistematice, continue și după reguli a unor exerciții fizice specifice.

Rezistența este capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate, o perioadă de timp cât mai îndelungată, fără scăderea eficienței activităților. (A. Demeter, – 1981, A. Nicu, – 1996). Capacitatea psiho-fizică a organismului individului de a face față oboselii specifice activităților depuse. (A. Dragnea,-1991).

După modul în care se manifestă rezistența atât în activitatea cotidiană cât și în cea de educație fizică școlară, rezistența poate fi locală (segmentară) dar și generală, care este cel mai des întâlnită, aceasta depinzând de gradul de dezvoltare a capacității marilor funcțiuni ale organismului: cardio-vascular și respirator, precum și a celorlalte funcțiuni ale organismului implicate în efectuarea diferitelor categorii de efort. În realizarea eforturilor de intensitate mică sau medie, dar cu un volum mare, esențial este nivelul de manifestare a calităților de voință, perseverență și dârzenie.

Principalul factor care limitează manifestarea rezistenței un timp cât mai îndelungat îl constituie oboseala. Oboseala se caracterizează prin scăderea temporară a capacității de lucru a organismului, prin creșterea dificultăților de a continua efortul dat (activitatea motrică) cu aceeași intensitate, în același ritm, cu aceeași precizie și amplitudine.

După cum afirmă unii specialiști, capacitatea de lucru a sistemului nervos central este veriga principală în lanțul de procese care determină apariția mai devreme sau mai târziu a oboselii. Deci, oboseala reprezintă factorul de bază care are influențe limitative asupra rezistenței. Ca urmare, **numai efortul efectuat până la oboseală și încercările de a o învinge, pot grăbi procesul de dezvoltare a rezistenței.**

Cei mai importanți factori de care depinde rezistența sunt:

– nivelul de dezvoltare și posibilitățile aparatelor cardio-vascular și respirator.

– calitatea metabolismului și a glucidelor din organism.

– nivelul la care sistemul nervos central realizează coordonarea activității aparatului locomotor și a funcțiilor vegetative.

– calitatea proceselor volitive, cu ajutorul cărora se poate continua efortul

– relația dintre pauză și efort în cadrul desfășurării activităților motrice.

În domeniul educației fizice, domeniu în care și rezistența fizică condiționează în mare măsură rezultatele înalte, se evidențiază două forme principale de manifestare a rezistenței și anume:

Rezistența generală care reprezintă capacitatea organismului de a depune efort fizic și intelectual timp îndelungat, iar în cazul nostru, acțiuni motrice care antrenează circa 70% din grupele musculare și solicită sistemul nervos central, cardio-vascular și respirator. Rezistența generală dă posibilitatea individului de a acționa eficient, mai ales în cadrul probelor de durată care implică volum mare și intensitate mică sau medie. Exercițiile fizice folosite pentru dezvoltarea rezistenței generale antrenează întregul organism, marea majoritate a grupelor musculare și în special aparatul cardiovascular și respirator. Efortul este aerob (fără datorie de oxigen), organismul lucrând în condiții de echilibru relativ în ceea ce privește cheltuielile energetice și aprovizionarea cu oxigen.

Rezistența specifică sau specială întâlnită în anumite ramuri de sport și care este condiționată de particularitățile cerințelor impuse organismului individului (elevului) de executare a exercițiilor din ramura lui de sport.

Unii specialiști au alte criterii de a grupa formele de manifestare a rezistenței și anume:

a) rezistența de durată lungă – efortul depășește 8-10 min. și se desfășoară într-un total regim aerob

b) rezistența de durată medie – efortul nu depășește 8min și care se desfășoară pe fondul aerob dar și cu apariția proceselor anaerobe

c) rezistența de durată mică – efortul este între 45sec – 2min și se desfășoară prin manifestarea internă a proceselor anaerobe

d) rezistență în regim de forță – caracterizată atât prin manifestarea unei capacități de forță, cât și de rezistență

e) rezistență în regim de viteză – specifică eforturilor rapide, scurte (100m.p.). Se lucrează mult în apnee, deci cu un efort predominant anaerob.

Zațiorski și colaboratorii (1968), pe lângă formele prezentate mai sus, deosebesc patru tipuri de rezistență:

a) rezistența intelectuală (neuropsihică) – capacitatea de a efectua timp îndelungat activități care solicită intens intelectul individului

b) rezistența senzorială – care solicită intens organele de simț (activitatea trăgătorilor)

c) rezistența emoțională – care exprimă capacitatea individului de a efectua o activitate prelungită în condițiile unui stress emoțional deosebit (alpinism, auto-moto, concursurile cu miză)

2. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată

R1. Pe grupe, în șir, alergarea de durată cu schimbarea conducătorului care la comandă rămâne la sfârșitul șirului, 4min fete, 6min băieți, 1 – 2 x, pauză activă 2 – 3min.

R2. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice, alergare de durată 10min. fete, 12min. băieții, 1 x, pauză activă mers până la revenire, tempo 2/4.

R3. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice, alergare continuă în tempo moderat, 1000 – 1200m urmată de mers cu exerciții de relaxare și mobilitate 200m ,1 x, pauză activă 4- 5 min.

R4. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice, la semnal sonor, alergare tempo moderat 150m, 50m alergare accelerată tempo 3/4, 4 – 5 x, pauză activă 2 – 3min.

R5. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice, la semnal sonor, alergare tempo moderat 300m, 30m alergare accelerată tempo 4/4, 2 – 3 x, pauză activă 2 – 3min

3. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței la eforturi variabile

R6. Formația de lucru: grupe valorice; alergare în tempo variat: 40m tempo 2/4, 30m alergare tempo 3/4; 20m alergare tempo 4/4, 40m alergare tempo 2/4, 60m mers, 3 – 4 x, pauză activă 2 – 3min. (cei 60m de mers);

R7. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice;100m alergare tempo 2/4, 100m alergare tempo 3/4; 20m alergare tempo 4/4, 100m mers, 3 – 4 x, pauză activă 3 – 3 1/2min.

R8. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice; alergare 50m tempo 2/4, 50m tempo 3/4, 50m alergare cu pași mărunți, 3 – 4 x, semnal sonor, pauză 1 – 2min;

R9. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe valorice; alergare 100m tempo 2/4, alergare 60m tempo 3/4, alergare 40m tempo 4/4, 3 – 4 x, semnal sonor, pauză 2 – 3min;

R10. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe, alergare 100m tempo 4/4, alergare 50m tempo 3/4, alergare 60m tempo 4/4, 3 – 4 x, semnal sonor; pauză activă 2min.

R11. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe, alergare 100m tempo 2/4, alergare 100m tempo 3/4, alergare 100m tempo 4/4, 3 – 4 x, semnal sonor; pauză activă 2 – 3min.

R12. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe, alergare 200m tempo 2/4, alergare 200m tempo 3/4, alergare 100m tempo 4/4, 3 – 4 x, semnal sonor; pauză activă 2 – 3min.

R13. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo moderat pe distanţa de 250m cu finiş pe ultimii 50 – 60m, 3 – 4 x, semnal sonor, pauză activă 2 – 3min.

4. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei în alergare de semifond

R14. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo dinainte stabilit. Elevii aleargă 1 – 1 1/2min / 400m, 3 – 4 x, pauză activă 2 – 4min.

R15. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo dinainte stabilit: 600m, 1,30min băieţi, 2,20min fetele, 2 – 3 x, semnal sonor, pauză activă 3 – 4min.

R16. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo dinainte stabilit: 800m – 3,10min băieţii şi 4,10min fetele, 2 x, semnal sonor, pauză activă 5 – 8min.

R17. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo dinainte stabilit: 1000m – 4,20min băieţii şi 5.10min fetele, 1 – 2 x, semnal sonor; pauză activă 5 – 8min..

R18. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor alergare cu intensitate moderată pe distanţa de 200 – 250m cu schimbarea conducătorilor şi menţinerea aceluiaşi tempo 2/4, 3 – 4 x, pauză activă 2 – 3min.

R19. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, alergare în coloană, în tempo dinainte stabilit de 400 – 600m: 26 – 28sec / 100 pentru băieţi, 30 – 32sec / 100 pentru fete. Ultimele alergări se fac sub forma de întrecere. Câştigă grupa care la toate încercările a însumat cea mai mică diferenţă între timpul realizat şi cel stabilit; 2 – 3 x, pauză activă 2 – 4min.

R20. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare de durată în tempo uniform: 7min. băieţii şi 5min. fetele, 1 – 2 x, pauză activă 3 – 4min.

R21. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe valorice, la semnal sonor alergare în tempo prestabilit 1x200m, 1x300m, 1x400m; tempoul fiind de 24 – 26sec / 100m, pauză activă 2 – 4min.

R22. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo prestabilit pe distanţa de 200m, 400m, 600m; tempoul fiind de 24 – 26sec. / 100m, una-două repetări pentru fiecare distanţă; indicaţii metodice: după fiecare 100m profesorul comunică elevilor timpul realizat recomandându-le dacă trebuie să alerge mai repede sau mai încet.

R23. Formaţie de lucru: pe şiruri:„cine este cel mai bun conducător?". alergare pe distanţa de 200m parcursă în 40sec, 5 -6 x, pauză activă 2 – 5min,

R24. Formaţie de lucru: în grup neordonat, la semnal sonor. alergare în tempo variat: 200m alergare, în tempo moderat, 50m alergare în tempo susţinut şi 50m alergare uşoară, 3 – 4 x, pauză activă mers până la revenire.

R25. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare în tempo variat: 200m alergare în tempo moderat, 200m în tempo susţinut, 50m mers liniştit, 3 – 4 x, pauză activă 4 – 6min.

R26. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, din alergare cu joc de glezne trecere în alergare accelerată la semnalul profesorului, 3 – 4 x 150m, pauză activă 3 – 4min.

R27. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, din alergare cu ridicarea genunchilor la piept trecere în alergare accelerată: tempo 3/4, 3 – 4 x 100m, pauză activă 2 – 3min.

R28. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, alergare repetată 3 – 4 x 200 – 250m; tempo 3/4 , pauză activă 4 – 6 min.

R29. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, alergare repetată 3 x 150m – tempo 3/4 - 4/4, pauză activă 4 – 6min.

R30. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, alergare uşoară 600 – 800m fete; 800 – 1000m băieţi, 1 – 2 x, tempo 1/4 - 2/4, pauză activă 3 – 4min.

R31. Formaţie de lucru: pluton, alergare de durată pe distanţe de 2000 – 3000m, 1 x, tempo 2/4, spre sfârşitul alergării creşte intensitatea, pauză activă mers până la revenire.

R32. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, alergare pe teren variat pe distanţa de 2500 – 3000m, 1 – 2x, tempo 2/4, spre sfârşitul alergării creşte tempoul până la moderat, pauză activă mers până la revenire.

R33. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe sau pluton; la semnal sonor alergare pe teren plat sau variat alternat cu mers: 400 – 600m + 100m mers; mers 600 – 800m + 100m mers, 800 – 1000m + 100 – 150m mers, 1 – 2 x, pauză activă până la revenire.

R34. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe; alergare cu joc de glezne 100m + alergare cu ridicarea genunchilor la orizontală 50m + mers 100m + alergarea cu pendularea gambelor la spate 100m + mers 100m + paşi săriţi 30 – 40m mers 100m, 2 – 3x, semnal sonor, pauză activă 2 – 4min,

R35. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe, la semnal sonor, alergare cu pas adăugat pe o distanţă de 50 (100)m: cu piciorul stâng înainte, 50m cu piciorul drept: cu piciorul stâng înainte, 50m cu piciorul drept, 3 – 4 x 100m, pauză activă 2 – 3min.

R36. Idem R35, dar cu pas încrucişat.

R37. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe la semnal sonor; triplu salt cu elan redus. Intensitatea săriturilor este medie, 8 – 10x, pauză activă 2 – 3min.

R38. Formaţie de lucru: elevii sunt împărţiţi pe grupe; sărituri înainte din ghemuit în ghemuit 20 – 30m, 3 – 4 x, semnal sonor, pauză activă 2 – 3min.

R39. Formaţie de lucru: pe două linii sau pe grupe, la semnal sonor, sărituri în lungime de pe loc cu desprindere de pe ambele picioarele, 3 – 4 x 25m.

R40. Formație de lucru: pe două linii sau pe grupe la semnal sonor, pas săltat pe o distanța de 50 – 70m, 4 – 5 x, pauză activă 2 – 3min.

R41. Formație de lucru: pe două linii sau pe grupe, la semnal sonor pas sărit pe o distanță de 60 – 80m, 3 – 4 x, pauză activă 2 – 3min.

R42. Formație de lucru: elevii sunt împărțiți pe grupe, la semnal sonor, alergare cu start din picioare; 4 x 40m tempo 4/4, 3 x 80m tempo 4/4, 2 x 300m tempo 4/4, 2 – 4 x, pauză activă 2 – 4min.

R43. Formație de lucru: elevii sunt așezați în linie, la semnal sonor, alergare combinată cu aruncări cu mingea de oină (și alte materiale pot fi folosite: discuri, suliță etc.). După fiecare aruncare elevii aleargă un tempo moderat după minge și încep să execute imediat o nouă aruncare, 3 – 4 x, pauză activă 2 – 3min.

R44. Formație de lucru: pe șiruri, la semnal sonor, dezvoltarea rezistenței prin alergare peste obstacole. Alergare repetată peste 6 obstacole înalte de 40 – 50cm aflate la distanță de 5 – 7m, tempo 4/4, 5 – 6 x, pauză activă 3 – 4min.

R45. Formație de lucru: pe trei echipe dispuse în șir, la semnal sonor, alergare sub formă de concurs peste 6 – 8 obstacole așezate la o distanță de 7m. Cel care ajunge primul aduce echipei sale un punct, 4 – 5 x, pauză activă 2 – 3min, tempo 4/4.

R46. Formație de lucru: elevii sunt dispuși pe grupe, la semnal sonor, circuit:
- alergare cu ridicarea genunchilor la piept 60m;
- alergare cu pas săltat 70m;
- alergare cu pas sărit 80m;
- alergare cu picioarele înainte 70m;
- alergare în tempo unitar.

R47. Formație de lucru: pe două șiruri, dezvoltarea rezistenței prin efectuarea unor elemente din gimnastica de bază sub forma de parcurs aplicativ: două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit; săritură pe verticală cu întoarcere de 360°, cumpănă pe un genunchi, rostogolire înainte din ghemuit în depărtat, săritură cu forfecarea picioarelor înainte, cumpănă pe un picior cu sprijin la scara fixă, două răsturnări laterale (legate), alergare până la linia de sosire, 30sec, 4 – 5 x, pauză activă 1min.

R48. Formație de lucru: pe trei șiruri, la semnal sonor, ștafetă acrobatică: alergare 10m, 3 rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit, săritură pe verticală cu întoarcere 180°, 3 rostogoliri înapoi din ghemuit în ghemuit, alergare și predarea ștafetei, 3 – 4 x, pauză activă 1min.

R49. Formație de lucru: pe trei șiruri, la semnal sonor ștafetă acrobatică: 5 sărituri înainte pe piciorul stâng plus 5 sărituri pe piciorul drept, cumpănă pe un picior, răsturnarea laterală, două rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit, cu întoarcere 180°, alergare și predarea ștafetei, 3 – 4 x, pauză activă 1 min.

R50. Formație de lucru: coloană câte unu, la semnal sonor, parcurs aplicativ: alergarea bătaie pe trambulină și săritură prin rostogolire înainte la lada de gimnastică cu picioarele înainte, aterizare și rostogolire înainte din ghemuit

în depărtat, 5 sărituri succesive pe piciorul stâng plus 5 sărituri pe piciorul drept, târâre pe banca de gimnastică, alergare până la linia de sosire, 30sec, 5 – 6 x, pauză activă 1 – 2min,

R51. Formație de lucru: pe două șiruri, ștafetă cu dribling: dribling cu mingea de baschet printre 7 – 9 obstacole așezate la o distanță de 4m între ele, 5 x 20 – 30m, pauză activă 1 – 2min.

R52. Formație de lucru: pe două șiruri, la semnal sonor, dribling cu mingea de baschet sau handbal pe o distanță de 30m, 10 sărituri pe verticală, pe ambele picioare, mingea este ținută cu ambele mâini la piept, dribling 30m spre linia de plecare, pauză activă 1 – 2 min, tempo 4/4.

R53. Formație de lucru: pe echipe: „Cine ține mingea mai mult?" Joc de baschet sau de handbal, fără dribling, folosindu-se numai pasele (fără pași), 4 x 4 – 5min, pauză activă 1 – 2min, tempo 4/4.

R54. Formație de lucru: pe echipe, dezvoltarea rezistenței prin jocurile de baschet, handbal, fotbal, 2 – 3 x, 25 – 30min, tempo 3/4 - 4/4, pauză activă 2min.

5. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin mijloace specifice jocului de baschet

R55. Șiruri de patru-cinci elevi la panou cu lucru alternativ, de la linia de pedeapsă, aruncarea mingii în panou, recuperarea urmată de 4 voleibalări cu panoul, recuperare și sprint în dribling până la peretele din dreapta, cu mâna stângă și apoi revenire la linia de pedeapsă, de unde se reia exercițiul urmat de dribling spre peretele din stânga cu mâna dreaptă; timp de lucru 3 min, 2x, pauză 1 min.

R56. Trei grupe de patru elevi la panou, din jurul spațiului de aruncări libere se execută aruncare la coș din săritură, urmărirea mingii, recuperare, revenire la locul fixat și reluarea exercițiului; lucru alternativ, timp 3 min, 2x, pauză 1 min.

R57. Două șiruri de patru-șase elevi de fiecare parte a panourilor; sprinturi scurte și repetate în dribling executate în lungul sălii, pe o distanță de 10-12m, cu aruncare la coș, recuperare și revenire la locul de plecare: 4 – 5 sprinturi x 2 serii, pauză pe intervale 5 – 6 sec., între serii 30 sec.

R58. Lucru frontal - deplasare în teren în poziție fundamentală joasă la semnalele vizuale date de profesor; 3 reprize x 1 min., pauză 30 sec.

R59. Pe perechi 1x1 atacant-apărător: dribling cu mâna dreapta (stângă) în poziție fundamentală medie cu scoaterea mingii din dribling a partenerului 4 reprize x 1 min., pauză 10 sec.

R60. Șiruri de trei-patru elevi perpendicular pe panou la distanță de 15 – 20m de acesta: sprint scurt cu dribling, oprire, voleibalare în panou, recuperare, aruncare la coș din săritură, recuperare, revenire în alergare la locul de plecare; lucru în val, două reprize x 2 min., pauză 30 sec.

R61. Grupe de patru-şase elevi la panou (de o parte şi de cealaltă a panoului); dribling în cerc cu trecere succesivă pe sub coş şi pe linia de pedeapsă, cu aruncare din săritură la marginea zonei de restricţie; recuperare şi reluarea exerciţiului; lucru în 3 reprize x 2 min., pauză 30 sec. (fig. 4-2), se mai pot executa aruncări şi de la linia de pedeapsă (fig. 4-1).

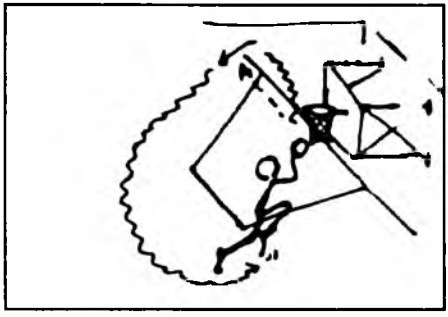


Fig. 4-1

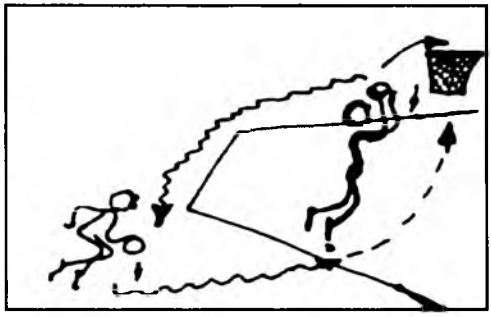


Fig. 4-2

R62. Fiecare elev cu o minge de baschet; pase rapide cu două mâini de la piept în perete (4 pase), de la distanţa de 2m, pivotare, dribling până la peretele opus, oprire, executarea celor 4 pase rapide în perete, pivotarea şi continuarea exerciţiului; lucru pe lăţimea sălii, 3 reprize x 2 min., pauză 30 sec. (fig. 4-3).

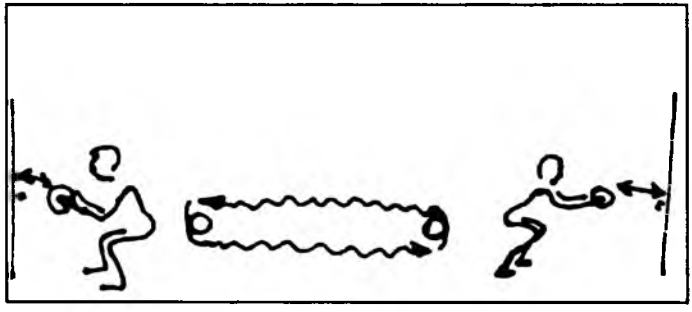


Fig. 4-3

R63. Variante de pase (cu una sau două mâini la piept, de deasupra capului, de la umăr etc.) executate în suveică de 3 jucători aflaţi la 5 – 6m distanţă; timp de lucru 2 reprize x 2 min., pauză 30 sec.

R64. Exerciţiul se desfăşoară pe tot terenul, cu toţi jucătorii organizaţi în 2 şiruri dispuse lateral la centrul terenului cu faţa spre coş; primii din fiecare şir pleacă în dribling cu mingea de baschet spre coşul opus şi aruncă la cos, următorii doi din şiruri pleacă la recuperare, recuperează şi pleacă în dribling spre celălalt coş, aruncă şi trec la coada şirului opus; lucru în val, două reprize x 2 min., pauză 30 sec. (fig. 4-4).

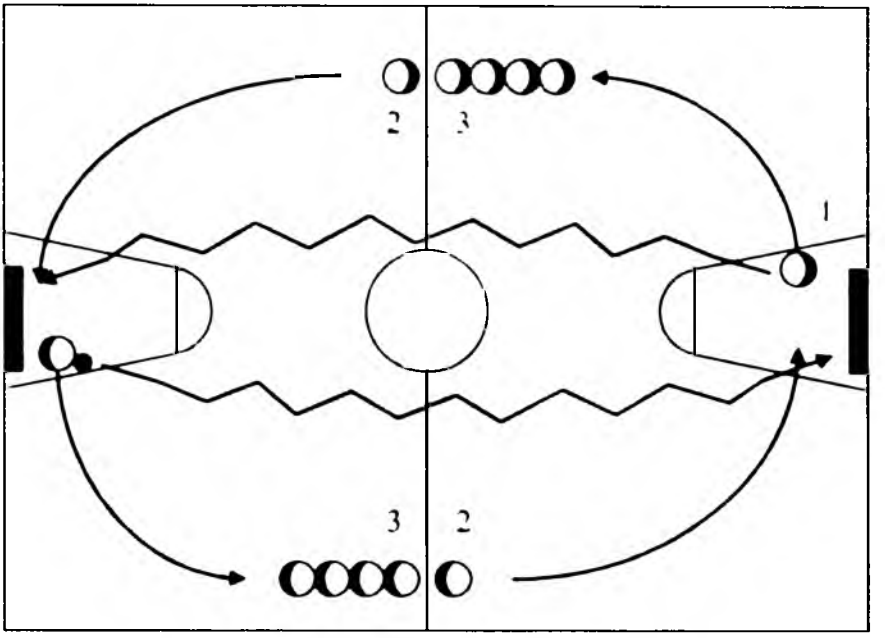


Fig. 4-4

R65. Aceleași formații ca la R64 cu dribling și aruncare la coș de pe părțile laterale ale terenului, recuperarea făcându-se prin alergare pe mijlocul terenului; lucru în val, două reprize x 2 min., pauză 30 sec.

R66. Joc 3 x 3 la un singur panou având impusă tema fără dribling; două – trei reprize x 3min., pauză 1 min.

R67. Joc 5 x 5 pe tot terenul, două-trei reprize 10-15min, pauză 3 min.

6. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței prin mijloace din jocul de handbal

R68. Colectivul se împarte în grupe de patru – cinci elevi; „Aleargă în cadență": fiecare grupă aleargă în cadența ei, deplasându-se liber pe terenul de handbal, schimbând în permanență comanda.

R69. Colectivul împărțit în patru grupe: „Urmărirea pe grupe", fiecare grupă plasată la cele patru colțuri ale terenului de handbal; la semnalul sonor pornesc în același sens în alergare, urmărindu-se una pe cealaltă. Se aleargă pe exteriorul liniilor.

R70. Elevii sunt așezați în zonă, pe semicercul de 6m: deplasare stânga dreapta, înainte-înapoi. Deplasările sunt însoțite de mișcări ale brațelor, specifice jocului de apărare. Se efectuează 3 serii a câte 10 – 12 repetări, fiecare repetare fiind de 20 – 25 sec. Intervalul dintre repetări poate fie de 30 – 40 sec., iar cel dintre serii de 1 – 2 min.

R71. Elevii sunt aşezaţi în zonă, pe semicercul de 6m: la primul semnal sonor execută deplasări stânga – dreapta, înainte – înapoi, la următorul semnal pleacă pe contraatac până la semicercul de 9m din faţa porţii adverse cu întoarcere din nou pe lateral. Se efectuează 3 serii x 10 – 12 execuţii (30 sec.), intervalul dintre execuţii este de 30 – 40 sec., iar între serii de 1 – 2 min. (fig. 4-5, a)

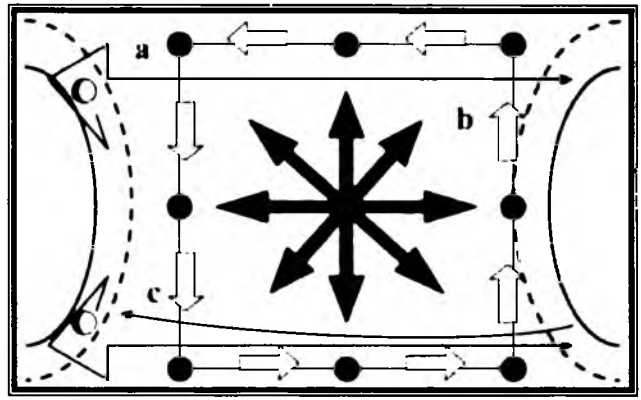


Fig. 4-5

R72. Pătratul mişcător": 8, 12 sau 16 jucători sunt dispuşi la distanţe egale pe laturile unui pătrat; mingea se pasează lateral spre dreapta sau spre stânga cu schimbarea locului cu perechea din faţă sau de pe colţul opus.(fig 4-5, b)

R73. Deplasare în apărare, pornire în contraatac şi repliere imediată în apărare: 3 serii x 10 x 40 sec., cu interval între repetări de 40 sec. şi între serii de 1 – 2 min. (fig. 4-5, c)

R74. Dribling multiplu, urmat de aruncare la poartă din săritură 2 serii x 10 x 30m; pauza dintre repetări se face sub formă de acţiune de recuperare a mingii şi de deplasare la semicercul de 6m, apoi se începe o nouă acţiune; pauza dintre serii este de 1 – 2 min.

R75. Pasa în trei cu schimb de locuri, cu aruncare la poartă din alergare; 3 serii x 10 x 30m; intervalul dintre repetări constă în alergare uşoară spre locul de unde a început exerciţiul, iar cel dintre serii va fi de 2 – 3 min. (fig. 4-6).

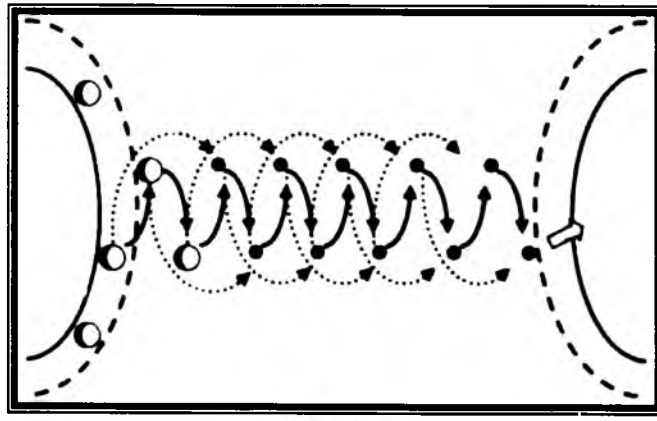


Fig. 4-6

R76. Suveică dublă, efectuată pe lungimea terenului (pase între doi jucători care, după ce pasează la perechea următoare, devin apărătorii şi se lansează cu cei doi şi pasează mingea, apoi trec la coada şirurilor, de unde, iniţial, au plecat); 3 serii x 10 x 30m; interval între repetări este în funcţie de numărul perechilor, între 20 – 40 sec., iar cel dintre serii este 3 – 4 min.

R77. Aşezare în dispozitivul de atac cu un pivot şi pase rapide între jucătorii care efectuează deplasări susţinute, folosind procedee ale mişcării în teren; 4 – 6 serii x 8 – 10 x 60 sec., cu intervale între repetări de 30 sec. şi între serii de 2 min.

R78. „Optul mare": jucătorii aşezaţi în dispozitivul de atac cu un pivot efectuează circulaţia sub formă de opt, cu pase; 5 – 4 serii x 4 x 40 sec., cu intervale între repetări de 40 sec. şi între serii de 1- 2 min. (fig. 4-7, a)

R79. Pe linia de centru a terenului, jucătorii sunt aşezaţi în grupe de câte trei: cel cu mingea pătrunde în dribling spre poartă până la semicercul de 9m şi pasează înapoi unuia dintre cei doi jucători; al doilea jucător efectuează pătrunderea, primeşte mingea, execută dribling şi pasă la al treilea, care driblează şi aruncă la poartă din săritură; 2 – 3 x 8-10 x 15 – 20m; pauză dintre serii durează 1-2 min.(fig. 4-7, b)

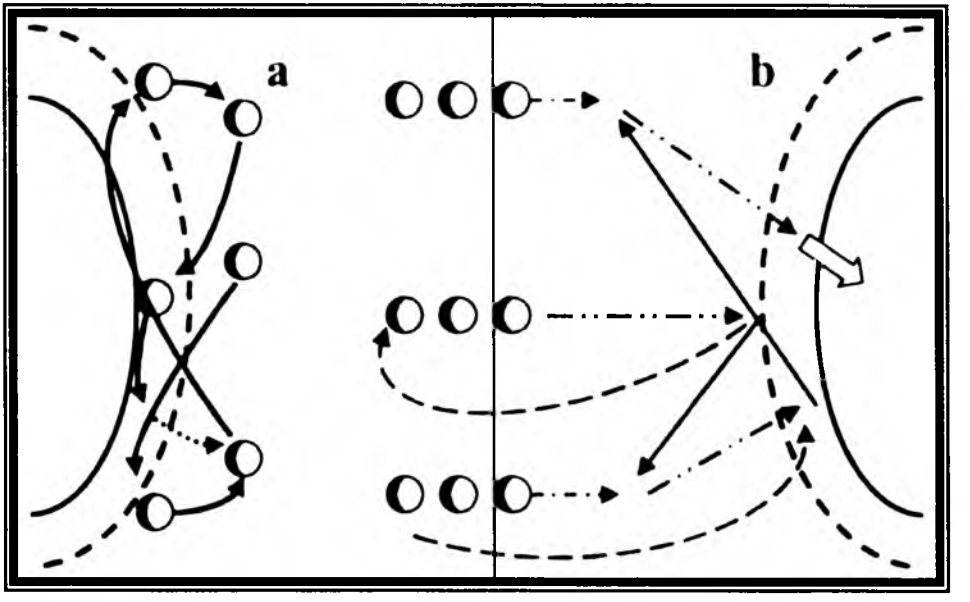


Fig. 4-7

7. Exerciţii pentru dezvoltarea rezistenţei prin mijloace specifice jocului de volei

R80. Sărituri cu genunchii sus executate pe loc, lucru frontal pe 15 sec, 20 sec, 30 sec, 2x pauză 30 sec.

R81. Elevii împărţiţi în linii de şase-opt, simularea loviturii de atac pe distanţa de 3-5 m, 4-6 x, pauză mers.

R82. Din linie câte şase-opt se execută deplasări din poziţie fundamentală cu schimbări de direcţie, la fluier simularea loviturii de atac şi continuarea deplasării, la un al doilea fluier plonjon lateral; distanţa de lucru 8-10 m, 4-6 x, pauză de mers.

R83. Pe perechi faţă în faţă la fileu; săritură la blocaj cu bătaia palmelor deasupra benzii, pas lateral stânga-dreapta, săritură cu blocaj; 3 x 8-10 sărituri, pauză 10 sec.

R84. Pe perechi faţă în faţă pe linia de 3m, pase de sus cu două mâini; 3x 1 min., pauză 20 sec; idem cu două mingi.

R85. Pe perechi faţă în faţă pe linia de 3m, preluare de jos cu două mâini, 3x 1 min., pauză 20 sec.

R86. Pe perechi faţă în faţă la 2m, pasă de sus la partener, alergare, ocolirea colegului, revenire în alergare cu spatele la locul de plecare şi cu faţa la partener, reprimire şi reluarea exerciţiului, două serii de câte 1 min. pentru fiecare elev, cu schimbarea rolurilor după fiecare minut de lucru, pauză 20 sec între serii.

R87. Acelaşi exerciţiu, dar cu preluare de jos cu ambele mâini; două serii x 1 min. pentru fiecare elev cu inversarea rolurilor, pauză 20 sec.

R88. Pe perechi faţă în faţă la fileu; săritură de blocaj cu bătaia palmelor deasupra benzii, aterizare şi plonjon pe spate cu rostogolire, sprint la linia de fund, revenire în alergare la fileu şi reluarea exerciţiului; 2-3x 1 min., pauză 30 sec.

R89. Elevii aşezaţi înapoia liniei de fund a terenului de volei, în linie câte şase-opt; la fluier, deplasări între linia de fund şi cea de atac prin alergare cu faţa şi retragere cu spatele; 2-3 x 10 deplasări, pauză mers şi relaxare.

R90. Pe perechi la fileu faţă în faţă cu o minge; execută preluare deasupra fileului din mingea plasată de partener; 4x 30 sec, pauză 20 sec, după fiecare 30 sec de lucru se inversează rolurile.

R91. Joc 3x3 pe jumătate de teren; pasă, minge plasată, preluare, 3x 1 min., pauză 20 sec, cu rotaţia jucătorilor în sensul acelor de ceasornic.

R92. Joc 3x3 pe jumătate de teren; pasă, lovitură de atac, preluare, 3x 1 min., pauză 30 sec, cu rotaţia jucătorilor în sensul acelor de ceasornic.

R93. Joc 3x3 pe jumătate de teren; serviciu de jos (de sus) cu o mână, preluare, pasă, lovitură de atac, 3 x 1 min., pauză 40 sec, cu rotaţia jucătorilor în sensul acelor de ceasornic.

R94. Joc 6x6 pe tot terenul: se execută toate elementele tehnice; când mingea a căzut profesorul aruncă din afara terenului o minge la echipa unde s-a întrerupt jocul continuând; 6x 1 min., pauză 30 sec, cu rotația jucătorilor.

8. Indicații metodice privind folosirea exercițiilor pentru dezvoltarea rezistenței

1. *Deoarece exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței solicită la maxim marile funcțiuni, aparatul cardio-vascular și respirator, se folosesc la sfârșitul lecției de educație fizică, dar înaintea verigii „revenirea organismului după efort".*
2. *Continuitatea reprezintă o regulă de mare importanță pentru dezvoltarea rezistenței.*
3. *Variația volumului efortului reprezintă un element important de progres în dezvoltarea rezistenței generale.*
4. *Creșterea continuă a duratei activității sau a distanței – constituie un element hotărâtor pentru realizarea progresului în dezvoltarea rezistenței. Pentru fete, azi, nu sunt contraindicații cu privire la efortul de rezistență. S-a demonstrat că fetele care exersează sistematic exercițiile de rezistență, se adaptează foarte bine la efort și prezintă mai puține tulburări menstruale. (E. Balogh și K. Boga – 1996).*
5. *Efectuarea și dozarea exercițiilor să fie făcută în funcție de nivelul de pregătire și dezvoltare al elevilor, baza materială și obiectivele propuse în lecție.*
6. *Deoarece exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței solicită la maxim marile funcțiuni, le recomand să fie folosite în orice împrejurare, la fiecare lecție, chiar dacă nu avem temă de rezistență.*

FORȚA

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI

1. Forța – calitate motrică de bază - definiție, factori, forme de manifestare

Majoritatea specialiștilor denumesc forța ca fiind capacitatea organismului de a învinge o rezistență internă sau externă prin intermediul contracției musculare.

În literatura de specialitate găsim mai multe modalități de redare a esenței acestei noțiuni: „capacitatea omului de a învinge rezistența externă sau de a acționa asupra ei prin efortul muscular". (V.M. Zațiorschi,-1968) - „forța este însușirea țesutului muscular, dezvoltată în urma unei încordări sub acțiunea excitațiilor externe sau interne" (N.V. Zimkin) - „capacitatea omului de a învinge o rezistență măsurată în kilograme (cu ajutorul halterei sau a dinamometrului" (L. Baroga, 1984).

Forța este capacitatea umană de a învinge printr-o activitate musculară intensă, locală sau generală, o anumită rezistență, de obicei externă, exprimată prin deplasarea dirijată și controlată a unei greutăți, haltere, a altor obiecte sau a propriei greutăți.

A. Dragnea, (1996) – denumește forța fiind „capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu rezistența externă sau internă, prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare".

Factori care influențează forța musculară

Dezvoltarea forței musculare este influențată de mai mulți factori, printre care:

1. **Vârsta**. La copii, pregătirca pentru forță poate începe, dar cu foarte mare grijă, deoarece copiii sunt în creștere și solicită foarte mult marile funcțiuni ale organismului care nu sunt dezvoltate.
2. **Sexul**. Față de băieți, forța la fete se dezvoltă mai puțin (75%), datorită modului de repartizare a țesuturilor (adipos), de caracteristicile hormonale etc.
3. **Grosimea fibrei musculare**. Pe măsură ce se acționează asupra musculaturii, aceasta se hipertrofiază și automat crește forța musculară. (Hetinger – 1960 – la 1cm cub de secțiune corespund 6kg forță)
4. **Cantitatea de surse energetice** pe care le deține mușchiul și enzimele ce favorizează arderea.
5. **Inervația intramusculară.** Contractarea simultană și rapidă a unui mușchi (numărul de fibre musculare) crește paralel cu hipertrofia fibrelor unui mușchi. Cele 271.000.000 de fibre musculare ale omului sunt comandate de 600.000 de neuroni motori, fiecare neuron având în „subordine" 450 fibre musculare în medie –(A. Demeter, 1981).

6. **Factorii psihici:** motivația, voința, concentrarea atenției, stările emoționale.
7. **Ritmurile diurne.** Ritmurile funcțiilor organismului uman, se reflectă și asupra activității musculare, unde pe parcursul a 24 de ore forța are oscilații determinate. Acest lucru implică măsuri speciale de programare a antrenamentelor.
8. **Continuitatea procesului de instruire.** După o lună cu 3-4 lecții săptămânale, forța se dublează față de nivelul inițial, iar după o săptămână de întrerupere se pierde aproximativ 80% din nivelul atins.
9. **Nivelul inițial de la care se începe instruirea.** Este necesar să se cunoască nivelul inițial al forței maxime la începerea antrenamentului organizat pentru dezvoltarea forței, cunoscând fiind faptul că aceasta se dezvoltă pe parcursul pregătirii în anumite limite (accesibilă la sfârșitul procesului de antrenament).
10. **Intensitatea contracției musculare.** Unitatea funcțională de bază a aparatului contractil este „**unitatea motorie**", reprezentată de neuronul motor, prelungirile sale dendritice, axonal și ramificațiile terminale ale acestuia, plăcile motorii și toate fibrele musculare inervate de aceste ramificații terminale axonale ale neuronului motor. Forța produsă de mușchi, grupa musculară, sau lanțul muscular cinetic este direct proporțională cu capacitatea scoarței cerebrale motorii de a trimite impulsuri nervoase mai frecvente și mai precise spre unități motorii cât mai numeroase (se îmbunătățește paralel cu starea de antrenament a sportivului).
11. **Durata contracției musculare (amplitudinea).** Contracțiile da mai lungă durată (25-30 sec.), favorizează o creștere rapidă a forței față de cele, să zicem, de 2-3 secunde.
12. **Intensitatea formelor de organizare.** Calitatea procesului de instruire este dată de gradul de solicitare față de posibilitatea maximă, adică de intensitate. Intensitatea crescută duce la dezvoltarea rapidă a forței cu condiția ca dinamica ei să nu stânjenească creșterea de volum. În antrenamentul de forță, intensitatea se exprimă în procente din forța maximă (40%, 60%, 80%), iar volumul de lucru se referă la numărul de repetări sau kilograme ridicate.
13. **Frecvența lecțiilor.** S-a demonstrat (Hettinger-1966) că antrenamentul de forță zilnic mărește forța (de la 1 la 4%) la diferite grupe musculare. Creșterea se realizează astfel: 56% în ziua antrenamentului, în a doua zi 39% și numai 6% în a șaptea zi. Aceasta arată că, pentru dezvoltarea rapidă a forței, antrenamentele trebuie să se desfășoare zilnic sau chiar de două ori pe zi.
14. **Metode de instruire.** Forța crește mult în funcție de tipul de contracție, de metoda sau procedeul de instruire. Un subiect atinge limita forței sale maxime în 6-8 săptămâni prin contracții izometrice și 8-12 săptămâni prin contracții izotonice. Acest efect se explică prin aceea că în efortul dinamic un mușchi se contractă la maximum numai 1-2 secunde, totalizând 3-5

min. într-o lecție (nu toate fibrele sunt în contracție maximă). În practică se folosesc cel mai des combinații dintre contracțiile izometrice și izotonice, corelate în funcție de cerințele specifice fiecărei ramuri de sport.

15. **Tipul de mijloace și succesiunea lor.** Mijloacele (exercițiile) de dezvoltare a forței se aleg în funcție de tipul de forță ce trebuie dezvoltat, de perioada și mezociclul de antrenament. Se consideră că pentru dezvoltarea detentei, cel mai bine este să se efectueze întâi exerciții intense și de scurtă durată și apoi exerciții cu încărcături mai mici, efectuate cu desprinderi explozive.

16. **Valoarea unghiulară a segmentelor care lucrează și lungimea mușchilor.** Valoarea optimă de lucru a unui mușchi este 80-120° (unghiul dintre segmente), iar lungimea optimă de lucru este în jur de 80-90 % față de lungimea mușchiului în repaus. Este necesar a se cunoaște unghiurile mișcărilor în care forța este mai scăzută și să se acționeze cu amplitudinile corespunzătoare dezvoltării acesteia.

17. **Factorii exogeni.** Factorii de mediu au influențe dintre cele mai variate asupra organismului, prin urmare și asupra forței. Interesantă este părerea lui Hettinger (1966), care consideră că forța variază considerabil pe parcursul anului, la bază stând efectul radiațiilor ultraviolete. În lunile iulie și august razele ultraviolete ating apogeul, iar forța maximă se manifestă în septembrie ca efect întârziat al acestora Radiațiile ultraviolete intensifică activitatea glandelor suprarenale, fapt care produce o mobilizare a hormonilor sexuali masculini care, la rândul lor, favorizează prin antrenament creșterea forței.

18. **Factorii endogeni.** În afară de vârstă și sex menționăm ca factori endogeni: tipul de experiență motrică, tipul constituțional, modul de desfășurare a proceselor bio-chimice, tipul de fibre musculare

Forme de manifestare

În funcție de modul de solicitare **forța este denumită:**

1. generală, când învingerea unei rezistențe se face pe seama încordării grupelor principale de mușchi;

2. specifică, atunci când învingerea diferitelor tipuri de rezistență se face pe baza încordării anumitor grupe de mușchi, tributare unor gesturi motrice selecționate special. În realitate, forța nu se manifestă în stare pură, ci în combinație cu alte calități motrice.

Efectuarea unui act motric precum și specificul unor ramuri sportive fac ca forța să se implice în mod diferit, marcând particularități distincte.

În această direcție se evidențiază trei forme principale de manifestare a forței: (Cătăneanu și colaboratorii, 2000)

- forța maximă (forța absolută)
- forța explozivă(detenta)
- forța în regim de rezistență.

a. Forţa maximă se distinge prin:

1. forţa maximă statică, ce se manifestă printr-o contracţie a întregului sistem muscular pentru a învinge o rezistenţă care îi depăşeşte capacitatea. Contracţia muşchiului, în această situaţie, este o **contracţie izometrică** care se manifestă fără modificarea formei, dar cu o creştere foarte mare a tensiunii musculare.

2. Forţa maximă dinamică se realizează printr-o contracţie maximă în cadrul unui act motric. Ea se manifestă prin învingerea de către muşchi a unei rezistenţe externe, având de a face cu o **contracţie izotonică** ce face ca muşchiul să se scurteze. In cazul mişcărilor de cedare, se produce alungirea forţată a muşchiului, forţa depăşind considerabil forţa maximă izometrică pe care o poate dezvolta subiectul.

Contracţiile auxotonice sunt combinaţii de contracţii izometrice şi izotonice şi se realizează prin modificarea ambelor elemente, contractile şi elastice. Contracţiile auxotonice se manifestă foarte diferit în funcţie de solicitările actului motric şi de viteza lui specifică în diferite momente.

b. Detenta (forţa explozivă sau forţa în regim de viteză) este capacitatea unor grupe de muşchi de a dezvolta forţa maximă într-un timp cât mai scurt.

c. Forţa în regim de rezistenţă reprezintă capacitatea de a depune un efort de forţă timp îndelungat. Această formă de manifestare se întâlneşte destul de des in ramurile sportive ciclice, combinate, jocuri sportive, etc. Intensitatea este determinată de procente forţă din forţa maximă de contracţie şi numărul de repetări sau tempoul şi ritmul de lucru. O formă particulară este detenta în regim de rezistenţă.

Raportul dintre forţă şi greutatea corpului. Se consideră că 1 kg forţă trebuie să corespundă la 1 kg greutate corporală. **Forţa absolută** se măsoară odată cu creşterea greutăţii corpului, scăzând forţa relativă, deoarece greutatea corpului creşte mai rapid decât forţa musculară. Pentru unele ramuri sportive este necesară mărirea forţei absolute, pentru altele dimpotrivă, pentru sporturile ce impun deplasarea corpului, alergări, mai importantă este **forţa relativă (raportul dintre forţa absolută şi greutatea corpului).**

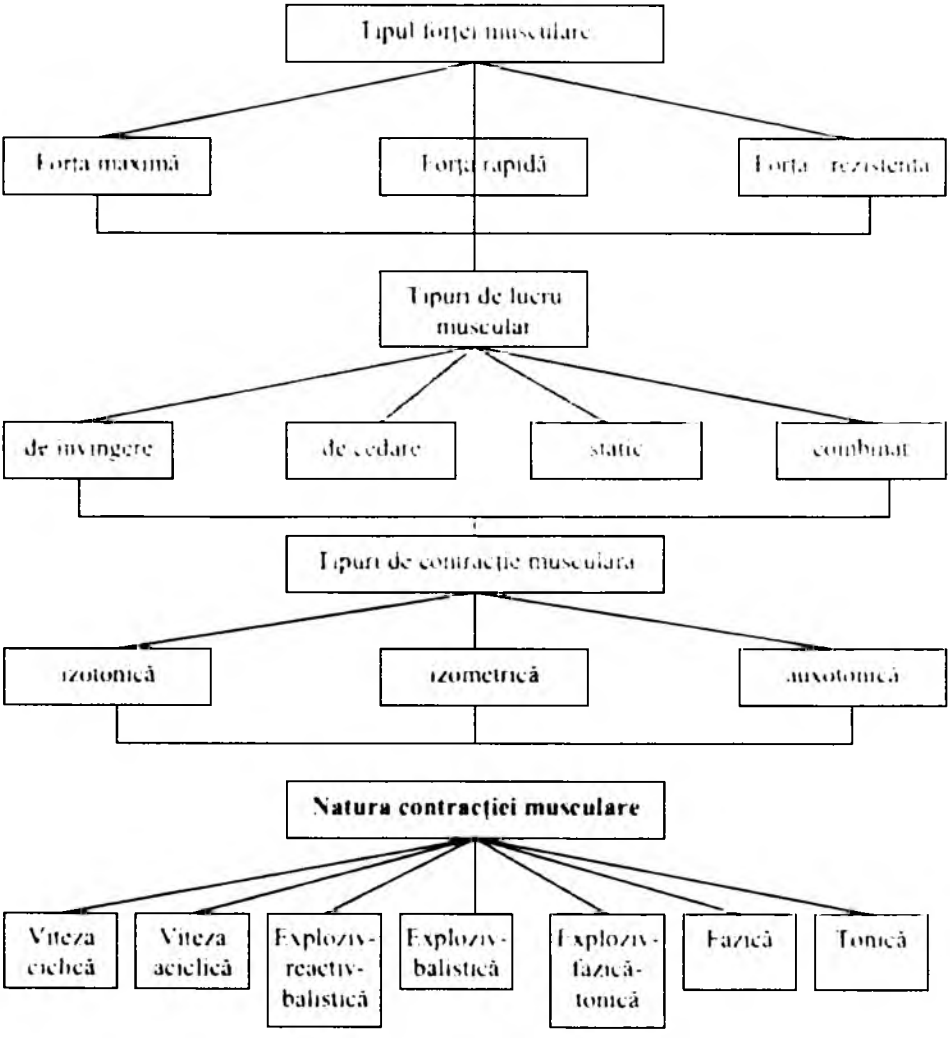


Fig. 5-1 Clasificarea forței (după Verchoșanschi)

2. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor superioare

2.1 Exerciții libere

F 1. Stând cu fața la perete: flotări cu sprijin la perete;

F 2. Stând cu fața la perete: flotări cu sprijin la perete, urmate de desprindere și lovirea palmelor;

F 3. Stând cu fața la scara fixă, la o distanță de un metru: cădere înainte pe brațe, împingere și revenire în stând;

F 4. Flotări executate pe sol;
F 5. Flotări executate pe sol cu desprinderea și lovirea palmelor.
F 6. Culcat facial, sprijin pe palme: deplasare prin păşire pe palme, fără deplasarea picioarelor, cu întoarcere de 180°, alternativ spre dreapta și spre stânga.
F 7. Culcat facial, sprijin pe palme: deplasare prin păşire pe palme, cu întoarcere de 360°, fără deplasarea picioarelor, alternativ spre dreapta și spre stânga.
F 8. Culcat facial, sprijin pe palme: T1- întinderea brațelor simultan cu ridicarea piciorului stâng înapoi întins; T2- revenire; T3-T4- idem cu piciorul drept.
F 9. Culcat facial, sprijin pe palme: T1- ducerea brațului stâng prin lateral înapoi simultan cu răsucirea trunchiului și trecere în culcat dorsal sprijin pe palme; T2- revenire; T3-T4- idem cu brațul drept.
F 10. Din stând pe genunchi, sprijin pe palme: T1-îndoirea brațelor; T2- revenire; T3- îndoirea brațelor simultan cu ridicarea piciorului stâng îndoit înapoi; T4- revenire; T5- îndoirea brațelor; T6- revenire; T7-îndoirea brațelor simultan cu ridicarea piciorului drept îndoit înapoi; T8- revenire.
F 11. Culcat dorsal, sprijinit înapoi pe palme: întinderea brațelor și revenire.
F 12. Culcat dorsal, picior peste picior, sprijinit înapoi pe palme: întinderea brațelor și revenire.
F 13. Culcat dorsal, sprijinit înapoi pe palme: T1- întinderea brațelor simultan cu ridicarea piciorului stâng întins înainte; T2- revenire; T3-T4- idem cu piciorul drept.
F 14. Culcat facial, sprijin pe pumni (sau în degete): îndoirea brațelor și revenire.
F 15. Culcat dorsal, sprijinit înapoi pe pumni (sau în degete): îndoirea brațelor și revenire.

2.2 Exerciții cu partener

F 16. Stând depărtat, față în față, brațele întinse înainte, palmă la palmă, împingeri succesive în brațe, cu opunere de rezistență.
F 17. Stând depărtat, față în față, de mâna dreaptă apucat în dreptul pieptului, brațul fiind îndoit, mâna stângă pe șold, înclinarea simultană a trunchiului înapoi, întinzând brațele și revenire.
F 18. Stând depărtat, față în față, de mâini reciproc apucați în dreptul pieptului, rotări ale brațelor prin împingeri alternative în plan antero-posterior.
F 19. Un executant este în așezat depărtat, cu fața la partenerul în stând; se apucă de mâini reciproc și prin acțiuni simultane se ridică alternativ în stând, schimbând poziția.
F 20. Un executant este culcat înainte cu picioarele ușor depărtate, sprijinit pe palme; partenerul îi apucă gleznele și astfel se deplasează înainte pe lungimea sălii "roaba"; după fiecare lungime se schimbă locurile.

F 21. Un executant este culcat înainte cu picioarele uşor depărtate, sprijinit pe palme; partenerul ţine picioarele executantului la nivelul şoldurilor şi se deplasează înainte pe lungimea sălii, trăgându-i uşor picioarele înapoi; după fiecare lungime se schimbă locurile.

F 22. Un executant este culcat înainte cu picioarele uşor depărtate, sprijinit pe palme; partenerul îi apucă gleznele, aşezându-le pe umeri şi astfel se deplasează pe lungimea sălii; după fiecare lungime se schimbă locurile.

F 23. Un executant este culcat înainte cu picioarele uşor depărtate, sprijinit pe palme; partenerul îi apucă gleznele şi îl ridică până la poziţia de stând pe mâini, acesta executând întinderea şi îndoirea braţelor; după un anumit număr de execuţii stabilit de profesor, se schimbă locurile.

F 24. Din mers, împingerea de la spate a unui partener care opune rezistenţă.

F 25. Din alergare uşoară, împingerea de la spate a unui partener care opune rezistenţă.

F 26. Pe perechi, unul în aşezat depărtat cu braţele sus, celălalt stă la spatele partenerului, îl apucă de mâini şi opune rezistenţă la întinderea şi îndoirea braţelor executantului.

F 27. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu braţele întinse înainte, partenerul în stând pe genunchi la capul lui, îl apucă pe executant de mâini şi opune rezistenţă la acţiunea de coborâre a braţelor jos.

F 28. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu braţele întinse înainte, partenerul pe genunchi la capul executantului, îl apucă de mâini şi opune rezistenţă la acţiunea de îndoire şi întindere a braţelor.

F 29. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu mâinile sub ceafă, partenerul la capul colegului, în stând aplecat, apucă coatele acestuia, îl ridică până la nivelul coapsei şi îl coboară.

F 30. Pe perechi, unul în culcat dorsal, celălalt în stând la capul partenerului, îl apucă de umeri şi îl rulcază lateral de câteva ori.

F 31. Pe perechi, faţă în faţă, aşezat depărtat cu tălpile lipite, de mâini reciproc apucat: ridicare în stând depărtat prin tracţiune alternativă de braţele partenerului,

F 32. Pe perechi, faţă la spate: cel din faţă se lasă uşor în cădere spre înapoi, cel din spate (la o lungime de braţ distanţă) îl amortizează pe palme şi îl împinge până ajunge în stând.

F 33. Pe perechi, spate la spate, de mâini reciproc apucat: prin tracţiune din braţe fiecare încearcă să se deplaseze înainte.

F 34. Pe perechi, faţă la spate, de mâini reciproc apucat: cel din faţă îşi trage partenerul şi se deplasează spre înainte, cel din spate opune rezistenţă.

F 35. Pe perechi, umăr la umăr, de o mână reciproc apucat: fiecare încearcă să se deplaseze înapoi prin tracţiune de braţul partenerului.

2.3 Exerciții cu mingea medicinală

F 36. Pe perechi, stând față în față la o distanță de 2 m; pasă cu o minge medicinală cu două mâini de la piept

F 37. Culcat dorsal, cu brațele îndoite la nivelul pieptului, ținând cu ambele mâini o minge medicinală; împingerea mingii în sus și revenire.

F 38. Culcat dorsal, cu brațele întinse în prelungirea corpului, ținând cu ambele mâini o minge medicinală; ducerea mingii înainte până ce atinge abdomenul și revenire.

F 39. Pe perechi, stând depărtat față în față la o distanță de 5-6 m, ținând o minge medicinală cu ambele mâini la spate; aplecarea energică a trunchiului înainte și aruncarea mingii spre partener; acesta o prinde și execută același exercițiu.

F 40. Pe perechi, față în față, la 3-4m distanță, aruncarea mingii medicinale cu două mâini de jos în sus spre partener.

F 41. Pe perechi, față în față la 3-4m distanță: împingerea mingii medicinale cu două mâini de la piept înainte – sus spre partener.

F 42. Pe perechi, față în față la 3-4m distanță: pasă cu mingea medicinală cu o mână din lateral, cu o mână pe la spate, cu o mână pe sub picior la partener, alternativ cu mâna dreaptă și stângă.

F 43. Pe perechi, față în față la 3-4m distanță: pasă cu două mâini de deasupra capului la partener.

F 44. Pe perechi, spate la spate cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini înainte-jos: ridicarea brațelor sus și predarea mingii partenerului, care coboară cu brațele întinse mingea jos și înainte și execută aceeași acțiune.

F 45. Pe perechi, față în față, la 3-4m distanță: pasarea mingii medicinale cu două mâini din lateral.

F 46. Pe perechi, spate la față, la 3-4m distanță: aruncarea mingii cu ambele mâini, pe deasupra capului și înapoi spre partener.

F 47. Pe perechi, față în față, la 3-4m distanță: pasarea mingii medicinale cu ambele mâini de jos și înapoi peste cap la partener.

F 48. Culcat dorsal, cu mingea medicinală ținută la piept cu ambele mâini: aruncarea și prinderea mingii în sus.

F 49. Culcat dorsal cu o minge medicinală între glezne; ridicarea picioarelor întinse la 45°, îndoirea genunchilor, întinderea picioarelor la 45° și revenire.

F 50. Culcat dorsal cu o minge medicinală între gleznele picioarelor; ridicarea picioarelor la verticală, ducerea lor peste cap până când mingea atinge solul și revenire.

F 51. Culcat dorsal, brațele întinse în prelungirea corpului, în ambele mâini o minge medicinală; ducerea picioarelor întinse și apropiate peste cap până ce ating solul și revenirea urmată de ridicarea trunchiului și îndoire până când mingea atinge vârful picioarelor.

F 52. Pe perechi; culcat dorsal talpă la talpă, cu mingea medicinală între glezne, ridică picioarele întinse la 45°, apoi le aşează pe sol transmiţând mingea partenerului.

F 53. Pe perechi; culcat dorsal cu genunchii îndoiţi, cu o minge medicinală ţinută cu ambele mâini pe creştet; partenerul îi susţine gleznele, executantul ridică trunchiul la verticală şi revine în poziţia iniţială; după un anumit număr de execuţii se schimbă locurile.

F 54. Pe perechi culcat dorsal, picioarele întinse, cu o minge medicinală între glezne; partenerul în stând la capul executantului îl apasă pe umeri; ridicarea picioarelor în echer şi coborârea lentă pe sol.

F 55. Pe perechi culcat dorsal, cu o minge medicinala intre glezne; partenerul este la 4-5 m în aşezat în spatele lui; executantul în culcat transmite mingea prin ducerea picioarelor întinse peste cap.

F 56. Culcat dorsal cu o minge medicinală între glezne; ridicarea picioarelor întinse la 45°, îndoirea genunchilor, întinderea picioarelor la 45° şi revenire.

F 57. Culcat dorsal cu o minge medicinală între gleznele picioarelor; ridicarea picioarelor la verticală, ducerea lor peste cap până când mingea atinge solul şi revenire.

F 58. Culcat dorsal, braţele întinse în prelungirea corpului, în ambele mâini o minge medicinală; ducerea picioarelor întinse şi apropiate peste cap până ce ating solul şi revenirea urmată de ridicarea trunchiului şi îndoire până când mingea atinge vârful picioarelor.

F 59. Pe perechi; culcat dorsal, talpă la talpă; unul dintre executanţi îndoiesc genunchii ţinând o minge medicinală între glezne, ridică picioarele întinse la 45°, apoi le aşează pe sol transmiţând mingea partenerului.

F 60. Pe perechi; culcat dorsal cu genunchii îndoiţi, cu o minge medicinală ţinută cu ambele mâini pe creştet; partenerul îi susţine gleznele, executantul ridică trunchiul la verticală şi revine în poziţia iniţială; după un anumit număr de execuţii se schimbă locurile.

F 61. Pe perechi unul culcat dorsal, picioarele întinse, cu o minge medicinală între glezne; partenerul în stând la capul executantului îl apasă pe umeri; ridicarea picioarelor în echer şi coborârea lentă pe sol.

F 62. Pe perechi unul culcat dorsal, cu o minge medicinală între glezne; partenerul este la 4-5 m în aşezat în spatele lui; executantul în culcat transmite mingea prin ducerea picioarelor întinse peste cap.

2.4 Exerciţii cu banca de gimnastică

F 63. Stând: ridicarea şi coborârea unei bănci de gimnastică sprijinită cu un capăt de scara fixă.

F 64. Stând câte trei-patru executanţi la o bancă de gimnastică: ridicarea băncii deasupra capului cu braţele întinse şi aşezarea ei pe sol în partea opusă.

F 65. Stând câte trei-patru executanți la o bancă de gimnastică ținută la nivelul șoldului; trecerea băncii cu ambele mâini pe deasupra capului.
F 66. Flotări cu sprijin la banca de gimnastică.
F 67. Culcat înainte, sprijinit pe mâini, cu vârful picioarelor pe banca de gimnastică, corpul întins, privirea înainte, flotări.
F 68. Culcat înainte pe banca de gimnastică, cu picioarele în afara acesteia și cu brațele întinse înainte, cu mâinile apucând marginea acesteia; deplasarea corpului pe bancă prin tracțiuni simultane sau succesive cu ambele brațe.
F 69. Șezând cu spatele la bancă, sprijinit cu mâinile pe muchia băncii: întinderea brațelor simultan cu ridicarea bazinului și revenire.
F 70. Șezând cu spatele la bancă, sprijinit cu mâinile pe muchia băncii: întinderea brațelor simultan cu ridicarea unui picior întins sus și revenire.
F 71. Culcat facial, sprijinit înapoi cu picioarele pe bancă și înainte cu mâinile: îndoirea și întinderea brațelor.
F 72. Culcat facial, sprijinit înainte cu mâinile pe două bănci suprapuse: îndoirea și întinderea brațelor.
F 73. Sprijin culcat înapoi cu călcâiele pe o bancă: ridicarea și coborârea alternativă a unui picior de pe bancă.
F 74. Idem poziția de la F 73: ridicarea unui braț de pe sol cu răsucire 180° în jurul axei longitudinale a corpului cu trecere în sprijin culcat înainte, cu vârfurile picioarelor pe bancă și revenire; alternativ spre dreapta și spre stânga.
F 75. Culcat pe o latură sprijinit lateral cu o mână pe banca așezată transversal: ridicarea simultană a brațului și piciorului de deasupra și revenire.
F 76. Idem F 75 din sprijin culcat pe o latură cu o mână pe o bancă și cu picioarele pe altă bancă paralelă cu prima.
F 77. Așezat cu călcâiele sprijinite pe bancă și pe palme sprijinit înapoi: ridicarea bazinului de pe sol și coborâre.
F 78. Idem F 77 din culcat dorsal cu întinderea brațelor simultan cu ridicarea bazinului și revenire

2.5 Exerciții la scară fixă

F 79. Menținut în atârnat la scară fixă.
F 80. Pe perechi; atârnat cu spatele la scară fixă, apucat de a treia șipcă de sus; partenerul îl apucă de glezne, îi ridică picioarele la 90° sau mai sus și apoi le coboară; după un anumit număr de execuții se schimbă locurile.
F 81. Pe perechi; stând cu umărul stâng la scara fixă, brațul drept apucă de jos o șipcă, brațul stâng apucă o șipcă de deasupra capului; partenerul îi apucă gleznele și îl ridică până în poziția orizontală cu corpul întins ("steagul").
F 82. Pe perechi; culcat înainte la scara fixă, brațele întinse, apucat de prima șipcă de jos; partenerul îl apucă de glezne și îl ridică de pe sol; tracțiuni și împingeri în brațe cu rezistență.

F 83. Culcat facial cu fața la scara fixă, brațele întinse, de prima șipcă apucat: urcare pe scară din treaptă în treaptă doar cu ajutorul brațelor.

F 84. Atârnat cu fața la scara fixă: coborâre pe scară din treaptă în treaptă până în stând pe genunchi.

F 85. Din stând pe genunchi cu fața la scara fixă, brațele întinse sus, de șipcă apucat: urcare pe scară din treaptă în treaptă, până în atârnat, traversarea scării fixe și coborârea pe a doua scară din treaptă în treaptă până în stând pe genunchi.

F 86. Șezând cu spatele la scara fixă, brațele sus, apucat de șipcă: partenerul îl prinde de glezne și îi ridică picioarele întinse în sus spre scară, bazinul rămânând pe sol.

F 87. Idem poziția de la F 86: partenerul este ridicat în atârnat răsturnat cu fața la scara fixă, corpul fiind menținut întins.

F 88. Cățărare pe scara fixă din treaptă în treaptă braț și picior opus, cu opunere de rezistență din partea partenerului care îl ține de la nivelul bazinului.

F 89. Stând pe genunchi cu fața la scara fixă urcare pe scară din treaptă în treaptă cu opunere de rezistență, partenerul apăsând pe umerii executantului.

F 90. Culcat facial cu capul spre scara fixă, mâinile apucate de prima șipcă, partenerul îl prinde înapoi de glezne: urcare pe scara fixă din treaptă în treaptă cu corpul întins.

F 91. Cățărare la scara fixă în doi, partenerul situat mai jos cu două trepte îl apucă pe cel de sus de mijloc.

F 92. Sprijinit cu genunchiul stâng îndoit pe scară pe șipca 5-6, mâinile apucate cât mai sus, piciorul drept întins înapoi: cu un partener care este în așezat cu genunchi îndoiți, apucat de piciorul întins al executantului: tracțiune în brațe simultan cu ridicarea partenerului de pe sol, alternativ cu piciorul drept și stâng.

2.6 Exerciții cu obiecte (gantere, baston)

F 93. Din stând cu gantere în ambele mâini: ridicarea brațelor lateral și coborâre.

F 94. Din stând cu gantere în ambele mâini: ridicarea brațelor prin lateral sus și coborâre.

F 95. Din stând cu gantere în ambele mâini: ridicarea brațelor înainte și coborâre.

F 96. Din stând depărtat cu gantere în ambele mâini: ridicarea brațelor prin înainte sus și coborâre.

F 97. Din stând depărtat cu ganterele în ambele mâini, brațele întinse înainte: forfecare a brațelor în plan sagital.

F 98. Idem F 97, cu forfecarea brațelor în plan orizontal.

F 99. Stând depărtat cu gantere în ambele mâini, brațele ridicate sus: îndoirea brațelor înapoi cu ducerea ganterelor la ceafă și revenire.

F 100. Din stând depărtat cu gantere în ambele mâini: îndoirea brațelor cu ducerea ganterelor la piept și revenire.

F 101. Idem F 100, executat alternativ cu brațul stâng și drept.

F 102. Din stând depărtat cu gantere în ambele mâini: balansări succesive ale brațelor înainte și înapoi.

F 103. Stând depărtat, ținând în fiecare mână câte o ganteră (săculeți cu nisip): ridicarea și coborârea brațelor întinse înainte; ridicarea și coborârea brațelor întinse lateral; ridicarea brațelor întinse sau îndoite prin înainte-sus;

F 104. Din stând cu un braț îndoit la piept, celălalt întins lateral, de capetele bastonul apucat: întinderea brațului lateral și îndoirea celuilalt cu opunere de rezistență.

F 105. Din stând cu brațul stâng îndoit cu mâna pe umăr, dreptul întins sus, de capetele bastonului apucat: întinderea brațului stâng și îndoirea celui drept cu opunere de rezistență.

F 106. Din așezat cu genunchiul stâng îndoit, talpa sprijinită pe baston, cu ambele mâini de capete apucat: tracțiune de baston prin îndoirea brațelor și cu rezistență prin apărare cu piciorul.

F 107. Pe perechi, față la spate, cu bastonul înapoi și respectiv înainte jos, reciproc apucat: partenerul opune rezistență la apropierea bastonului de bazinul celui din față.

F 108. Idem F 107 cu opunerea rezistenței la depărtarea bastonului de bazinul celui din față.

F 109. Pe perechi, față în față, cu brațele întinse înainte, de capetele bastonului reciproc apucat: îndoirea și întinderea brațelor, cu învingerea greutății partenerului care se înclină spre înainte.

F 110. Culcat dorsal, brațele întinse înainte, cu bastonul de capete apucat cu un partener aflat în sprijin înainte pe baston: îndoirea și întinderea brațelor cu ridicarea partenerului în stând sprijinit.

F 111. Pe perechi, unul culcat dorsal, depărtat, brațele întinse înainte, cu un baston de capete apucat și partenerul în culcat facial cu sprijin înapoi pe baston și pe palme înainte sprijinit: execută alternativ și apoi simultan îndoirea și întinderea brațelor.

F 112. Pe perechi, față în față, unul în așezat depărtat, celălalt în stând, cu brațele întinse înainte de capetele unui baston reciproc apucat: ridicarea partenerului prin îndoirea brațelor.

F 113. Din stând depărtat, cu brațul stâng sus, dreptul jos, de capetele unui baston apucat: îndoirea brațului și întinderea lui sus, respectiv jos cu opunere de rezistență.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii abdominale

3.1 Exerciţii libere

F 114. Aşezat, pe antebraţe sprijinit; ridicarea picioarelor întinse la 45° şi coborâre.
F 115. Aşezat, pe antebraţe sprijinit; ridicarea picioarelor întinse la 45° şi forfecarea lor în plan sagital.
F 116. Aşezat, pe antebraţe sprijinit; ridicarea picioarelor întinse la 45° şi pendularea lor simultan sau alternativ spre înainte şi spre înapoi
F 117. Aşezat, cu mâinile sprijinite pe sol în partea stângă, picioarele întinse spre dreapta; trecerea braţelor şi a picioarelor în direcţie opusă prin ridicarea lor de pe sol.
F 118. Culcat dorsal cu braţele pe lângă corp; ridicarea picioarelor şi ducerea lor peste cap până ce vârfurile ating solul şi revenire.
F 119. Culcat dorsal cu braţele întinse în prelungirea corpului; ridicarea trunchiului şi a picioarelor în acelaşi timp cu ducerea braţelor oblic-sus şi revenire (echer).
F 120. Culcat dorsal cu genunchii îndoiţi, tălpile fixate pe sol, mâinile la ceafă; ridicare trunchiului atingând genunchii cu coatele şi revenire.
F 121. Culcat dorsal cu braţele întinse în prelungirea trunchiului; ridicarea trunchiului în aşezat, simultan cu îndoirea genunchilor la piept, braţele cuprinzând genunchii.
F 122. Culcat dorsal cu mâinile la ceafă, îndoirea genunchilor la piept, întinderea picioarelor pe verticală, revenirea cu genunchii la piept şi întinderea picioarelor pe sol.
F 123. Culcat dorsal cu mâinile la ceafă, ridicarea picioarelor la verticală şi revenire în poziţie iniţială fără lovirea solului.
F 124. Culcat dorsal cu mâinile la ceafă, ridicarea picioarelor întinse şi apropiate la 90° şi coborârea lor pe sol cât mai lent.
F 125. Stând pe omoplaţi; pendularea picioarelor alternativ înainte şi înapoi (bicicletă).
F 126. Culcat dorsal: T1- ridicarea piciorului stâng la 45°; T2- coborârea lui lentă; T3- ridicarea piciorului drept la 45°; T4- coborârea lui lentă; T5-6- ridicarea ambelor picioare la 45°; T7-8- coborârea lor lentă.
F 127. Culcat dorsal, mâinile la ceafă: T1-2 ridicarea trunchiului în aşezat; T3-4- coborârea lentă a trunchiului în culcat.
F 128. Stând: T1-3- ridicarea piciorului stâng înainte cu braţele lateral şi menţinere; T4- revenire; T5-8 idem cu piciorul drept.
F 129. Aşezat: T1-3- ridicarea picioarelor în echer simultan cu ridicarea braţelor în lateral şi menţinere; T4- revenire.

F 130. Culcat dorsal: T1- ridicarea trunchiului în şezând simultan cu îndoirea genunchiului stâng la piept şi prinderea lui cu mâinile; T2- revenire; T3- ridicarea trunchiului simultan cu îndoirea genunchiului drept la piept şi prinderea lui cu mâinile; T4- revenire.

F 131. Culcat dorsal: T1- ridicarea trunchiului în şezând, îndoire înainte cu apucarea gleznelor cu ambele mâini; T2- revenire în culcat dorsal.

F 132. Aşezat, sprijin înapoi pe palme şi picioarele ridicate întinse la 45°: forfecare în plan sagital.

F 133. Aşezat, sprijin înapoi pe palme: T1- ridicarea picioarelor întinse la 45° simultan cu ridicarea braţelor înainte şi bătaia palmelor sub genunchi; T2- revenire.

F 134. Culcat dorsal, picioarele la 90°; braţele sus: ridicarea trunchiului cu atingerea vârfurilor picioarelor şi revenire.

F 135. Culcat dorsal, picioarele ridicate la 90°, braţele sus: ridicarea trunchiului în aşezat cu braţele întinse înainte simultan cu depărtarea picioarelor şi revenire.

F 136. Atârnat cu spatele la scara fixă; îndoirea picioarelor cu ridicarea genunchilor la piept şi revenire; idem cu o greutate de 1-2 kg fixată la nivelul gleznelor.

F 137. Atârnat cu spatele la scara fixă; ridicarea picioarelor întinse la 90° şi revenire.

F 138. Atârnat cu spatele la scara fixă; ridicarea picioarelor întinse şi apropiate la 90° şi revenire.

F 139. Atârnat cu spatele la scara fixă; ridicarea picioarelor întinse şi apropiate la 90°, depărtarea lor, apropiere şi revenire.

F 140. Atârnat cu spatele la scara fixă; ridicarea genunchilor la piept simultan cu răsucirea bazinului spre stânga şi revenire (idem spre dreapta).

3.2 Exerciţii cu partener

F 141. Aşezaţi unul cu faţa la celălalt, sprijinit pe mâini înapoi, cu picioarele ridicate la 45° (distanţa dintre parteneri este aleasă astfel încât picioarele să se atingă la nivelul gleznelor); se execută simultan o întoarcere de 360° şi, atingând gleznele, se schimbă sensul rotaţiei.

F 142. Pe perechi, aşezaţi unul cu spatele la celălalt, braţele ridicate sus, de mâini reciproc apucaţi, trunchiul înclinat înapoi (distanţa dintre parteneri este de aproximativ 1 m); ridicare simultană a picioarelor la 45° şi coborâre.

F 143. Pe perechi, unul în culcat dorsal, partenerul în stând pe genunchi la capul executantului, cu mâinile sprijinite pe umerii acestuia: executantul ridică şi coboară picioarele în echer până la 90°.

F 144. Idem poziţia de la F143 cu executarea de rotări ample cu ambele picioare.

F 145. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu genunchii îndoiți și mâinile la ceafă, partenerul la picioarele executantului, menținându-i gleznele: executantul ridică trunchiul cu atingerea genunchilor cu pieptul și revine în poziția inițială.

F 146. Idem F144 cu ridicarea trunchiului urmată de răsucire stânga-dreapta și revenire la poziția inițială.

F 147. Pe perechi, în culcat dorsal cap la cap, brațele întinse sus, de mâini reciproc apucat: îndoirea picioarelor la piept, întinderea picioarelor la 45°, coborârea picioarelor întinse pe sol.

F 148. Idem poziția de la F 147 executând: ridicarea simultană a picioarelor întinse la 45°, depărtarea picioarelor, coborârea picioarelor întinse pe sol.

F 149. Pe perechi, unul culcat dorsal cu mâinile apucat de gleznele partenerului, care se află în stând depărtat la capul executantului: executantul ridică picioarele întinse la 90°, urmează o împingere a vârfurilor picioarelor de către partener și coborârea picioarelor întinse fără să atingă solul și reluarea execuției.

F 150. Pe perechi, față în față în culcat dorsal picioarele ridicate la 90°, brațele întinse sus: execută ridicarea simultană a trunchiului, depărtarea picioarelor cu bătaia reciprocă a palmelor între picioare și revenire în poziția inițială.

F 151. Pe perechi, în culcat dorsal cu genunchi îndoiți, de glezne reciproc sprijinit, mâinile la ceafă: execută ridicarea simultană a trunchiului în așezat cu răsucirea trunchiului spre stânga și revenire; idem cu răsucirea trunchiului spre dreapta.

F 152. Pe perechi, în culcat dorsal, cap la cap, brațele întinse sus, reciproc de mâini apucat: pendularea simultană a picioarelor în plan sagital (bicicleta).

3.3 Exerciții cu obiecte(mingea, bastonul, gantere)

F 153. Culcat dorsal cu o minge între glezne: ridicarea picioarelor și atingerea mingii de sol deasupra capului și revenire.

F 154. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, cu o minge între glezne: ridicarea picioarelor întinse în echer, menținere, îndoirea genunchilor și coborârea tălpilor pe sol.

F 155. Pe perechi, culcat dorsal, picioarele ridicate la 45°, sprijinite reciproc talpă în talpă, cu o minge medicinală între glezne, brațele lateral, cu palmele pe sol: execută simultan coborârea picioarelor întinse în lateral, alternativ la stânga și dreapta.

F 156. Pe perechi, din stând depărtat cu brațele sus, ținând cu ambele mâini deasupra capului o minge medicinală: execută îndoirea trunchiului înainte și aruncarea mingii înapoi printre picioare la partener.

F 157. Pe genunchi, brațele sus, cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini deasupra capului: îndoirea trunchiului înainte, atingând solul cu mingea lăsând șezuta pe călcâi și revenire.

F 158. Pe perechi, din așezat depărtat, la distanța de 2m: aruncarea mingii medicinale cu două mâini de deasupra capului la partener.

F 159. Pe perechi, față în față, la 2m distanță în așezat depărtat cu o minge medicinală ținută cu ambele mâini deasupra capului: execută trecere în poziția culcat dorsal cu brațele sus, ridicarea trunchiului simultan cu aruncarea mingii cu două mâini de deasupra capului la partener care va executa același lucru.

F 160. Culcat dorsal, cu mingea medicinală între glezne, brațele întinse sus: ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea picioarelor întinse la 45° și revenire la poziția inițială.

F 161. Culcat dorsal, cu mingea medicinală între glezne, brațele întinse sus: îndoirea genunchilor la piept, simultan cu ridicarea trunchiului și extensia brațelor în lateral, urmată de revenire în poziția inițială.

F 162. Culcat dorsal, picioarele ridicate la 90° cu mingea ținută între glezne, brațele sus: ridicarea trunchiului cu atingerea mingii cu palmele și revenire la poziția inițială.

F 163. Culcat dorsal, brațele întinse sus, cu o minge ținută în ambele mâini: ridicarea picioarelor întinse cu atingerea mingii cu vârfurile, coborârea picioarelor, ridicarea trunchiului, îndoire înainte cu atingerea vârfurilor cu mingea și revenire în poziția inițială.

F 164. Culcat dorsal, picioarele ridicate la 90° cu mingea între glezne, brațele sus: ridicarea trunchiului simultan cu îndoirea genunchilor depărtați și atingerea mingii cu palmele, urmată de revenire în poziția inițială.

F 165. Culcat dorsal, brațele sus, cu mingea ținută în ambele mâini: ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea alternativă a unui picior întins la 90° și atingerea vârfului cu mingea și revenire în poziția inițială.

F 166. Culcat dorsal, brațele sus, bastonul de capete apucat cu ambele mâini: T1-2 ridicarea trunchiului în așezat cu brațele sus; T3-4 revenire lentă în culcat dorsal.

F 167. Așezat cu bastonul ținut în față: T1-3 ridicarea picioarelor în echer cu atingerea genunchilor cu bastonul și revenire.

F 168. Așezat cu bastonul în față de capete apucat: T1-2 îndoirea genunchilor la piept cu așezarea bastonului pe genunchi; T3 întinderea picioarelor în echer la 45°; T4 revenire la poziția inițială.

F 169. Culcat dorsal, genunchii îndoiți, cu bastonul la ceafă de capete cu ambele mâini apucat: ridicarea trunchiului cu atingerea genunchilor cu pieptul și revenire.

F 170. Idem F169 cu ridicarea trunchiului cu răsucirea stânga-dreapta și revenire.

F 171. Culcat dorsal, depărtat, brațele sus cu bastonul de capete apucat: ridicarea trunchiului urmată de îndoirea trunchiului alternativ la piciorul drept și stâng cu atingerea vârfului piciorului cu bastonul și revenire în culcat dorsal.

F 172. Culcat dorsal, cu brațele sus, cu bastonul de capete apucat: ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea alternativă a unui picior la 90°, atingerea vârfului piciorului cu bastonul și revenire.

F 173. Pe perechi, unul în aşezat cu braţele sus de baston apucat, partenerul la spatele executantului în stând depărtat cu bastonul de capete apucat: executantul execută ridicarea alternativă a unui picior întins cu atingerea bastonului cu vârful simultan cu ridicarea şezutei de pe sol şi revenire.

F 174. Culcat dorsal, genunchii îndoiţi, cu gantere în ambele mâini ţinute la piept: ridicarea trunchiului cu atingerea genunchilor cu pieptul simultan cu întinderea braţelor lateral şi revenire.

F 175. Idem F174 cu întinderea braţelor sus şi revenire.

F 176. Culcat dorsal cu braţele sus, ganterele ţinute în ambele mâini: ridicarea simultană a ambelor picioare întinse la 90° cu coborârea braţelor lângă corp şi revenire la poziţia iniţială.

F 177. Culcat dorsal cu genunchii îndoiţi, ganterele ţinute cu ambele mâini la piept: ridicarea trunchiului, urmată de răsucire alternativ spre stânga şi dreapta, cu întinderea braţului opus înainte şi revenire la poziţia iniţială.

F 178. Aşezat, cu gantere în ambele mâini sprijinit pe sol: imitarea mişcării de „vâslire" simultan cu ambele braţe spre înainte; idem cu mişcare spre înapoi.

F 179. Culcat dorsal, cu gantere ţinute cu ambele mâini la piept: ridicarea trunchiului în aşezat simultan cu întinderea braţului stâng sus şi dreptul lateral, revenire şi reluarea mişcării cu braţul drept întins sus şi stângul lateral.

F 180. Culcat dorsal, depărtat, braţele întinse sus cu gantere în ambele mâini: coborârea braţelor pe lângă corp, ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea braţelor sus, coborârea trunchiului simultan cu coborârea braţelor lângă corp, ridicarea braţelor deasupra capului.

F 181. Aşezat depărtat, braţele sus cu ganterele în ambele mâini: îndoire răsucită la piciorul stâng cu ducerea ganterelor spre vârful piciorului, revenire în aşezat; idem spre dreptul.

F 182. Culcat dorsal, picioarele depărtate cu genunchii îndoiţi, gantere în ambele mâini ţinute la piept: ridicarea trunchiului în aşezat cu întinderea braţelor oblic înainte şi revenire la poziţia iniţială.

3.4 Exerciţii la banca de gimnastică

F 183. Aşezat, cu faţa spre bancă, vârfurile picioarelor sub bancă: coborârea şi ridicarea trunchiului.

F 184. Pe perechi, în aşezat pe bancă, cu gleznele sub bancă, faţă în faţă, intercalaţi pe două bănci paralele: coborârea trunchiului până se atinge solul cu capul şi revenire.

F 185. Aşezat pe banca de gimnastică, picioarele întinse, mâinile prinse de muchia apropiată: înclinarea trunchiului înapoi simultan cu ridicarea alternativă a unui picior întins la 45°.

F 186. Aşezat pe banca de gimnastică, picioarele în echer, mâinile prinse de muchia apropiată: îndoirea şi întinderea alternativă a picioarelor.

F 187. Idem poziția de la F186 cu mișcări de depărtare și apropiere a picioarelor.
F 188. Așezat pe banca de gimnastică, picioarele întinse în echer, mâinile prinse de muchia apropiată: forfecarea picioarelor în plan orizontal.
F 189. Idem poziția de la F188: îndoirea și întinderea picioarelor în echer, simultan.
F 190. Idem poziția de la F188 cu pendularea picioarelor în plan sagital (bicicleta)
F 191. Culcat dorsal, sprijin pe palme înapoi, călcâiele pe banca de gimnastică așezată transversal: îndoirea unui picior la piept și revenire.
F 192. Idem poziția de la F191 cu ridicarea unui picior întins la verticală și revenire.
F 193. Idem poziția de la F191 cu ridicarea alternativă a unui picior întins la verticală, îndoirea lui la piept, întindere pe bancă.

3.5 Exerciții la scara fixă

F 194. Stând pe un genunchi, celălalt picior întins înainte, cu fața la scara fixă, vârful piciorului sub șipca 2-3: înclinarea trunchiului înapoi simultan cu ridicarea brațelor sus și revenire.
F 195. Idem poziția de la F194 cu ridicare în stând pe un genunchi și înclinarea trunchiului înapoi.
F 196. Așezat cu spatele la scara fixă, brațele sus de șipcă apucat, picioarele în echer: rotări simultan ale picioarelor în jurul axei longitudinale, forfecări.
F 197. Idem poziția de la F196 cu depărtarea și apropierea picioarelor.
F 198. Așezat pe lada de gimnastică (așezată transversal), cu fața la scara fixă și vârfurile picioarelor sprijinite sub șipcă: coborârea trunchiului spre înapoi până la orizontală și revenire.
F 199. Așezat pe lada de gimnastică (așezată transversal), cu fața la scara fixă, vârfurile picioarelor sprijinite sub șipcă, brațele sus: coborârea trunchiului înapoi, cu atingerea solului cu mâinile și revenire.
F 200. Atârnat la scara fixă, cu spatele spre scară: ridicarea genunchilor la piept și coborâre.
F 201. Atârnat la scara fixă, cu spatele spre scară: ridicarea picioarelor întinse în echer înainte și coborârea lor lentă.
F 202. Idem F201 cu ridicarea alternativă a unui picior în echer.
F 203. Atârnat la scara fixă cu spatele spre scară, picioarele întinse înainte în echer: depărtarea picioarelor, coborârea lor simultan cu apropierea și ridicarea lor întinse înainte în echer.
F 204. Atârnat la scara fixă cu spatele la scară: îndoirea genunchilor la piept, întinderea lor înainte în echer, îndoire la piept, coborârea picioarelor jos.
F 205. Atârnat cu spatele la scara fixă: ridicarea genunchilor la piept simultan cu răsucirea trunchiului alternativ spre stânga și dreapta și revenire în atârnat.
F 206. Atârnat cu spatele la scara fixă: ridicarea picioarelor întinse înainte simultan cu răsucirea trunchiului alternativ spre stânga și spre dreapta, atingând cu vârfurile picioarelor scara în lateral, urmată de revenire.

F 207. Idem F206 cu ridicarea alternativă a unui singur picior întins lateral.
F 208. Atârnat cu spatele la scara fixă, picioarele întinse înainte în echer: pendularea picioarelor înainte (bicicletă).

4. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii spatelui

4.1 Exerciţii libere

F 209. Aşezat pe genunchi, sprijin înainte pe palme, îndoirea braţelor cu apropierea pieptului de sol, capul în extensie şi revenire.
F 210. Pe genunchi, aşezat pe călcâie, cu mâinile apucat de glezne; ridicare de pe călcâie cu împingerea bazinului înainte şi extensia trunchiului cu ducerea capului pe spate şi revenire; mâinile ţin în continuare gleznele.
F 211. Podul mic: aşezat cu picioarele îndoite, cu sprijin pe palme înapoi; ridicarea bazinului în sprijin pe mâini şi pe picioare formând "podul mic" şi revenire.
F 212. Podul "umblător": formând "podul mic", deplasare înainte şi înapoi pe o distanţă de 5-7 m.
F 213. Aşezat cu picioarele întinse înainte, cu sprijin pe mâini înapoi, ridicarea bazinului în extensie, capul pe spate şi revenire.
F 214. Culcat înainte cu braţele îndoite pe lângă corp la nivelul pieptului; ridicarea trunchiului şi a capului în extensie cu ducerea braţelor lateral şi revenire.
F 215. Culcat înainte cu braţele îndoite pe lângă corp la nivelul pieptului; întinderea braţelor cu ridicarea trunchiului şi a capului în extensie şi revenire.
F 216. Culcat înainte cu braţele întinse pe lângă corp; îndoirea picioarelor, ridicarea trunchiului şi a capului în extensie, apucarea gleznelor cu mâinile formând "cuibul".
F 217. Culcat înainte, ridicarea alternativă a picioarelor şi a trunchiului în extensie, odată cu rularea pe abdomen, dând impresia unui balansoar.

4.2 Exerciţii cu partener

F 218. Pe perechi, stând depărtat, unul cu spatele la celălalt, braţele sus, apucat de mâini, un executant se apleacă înainte trăgând de mâinile partenerului care execută o extensie accentuată.
F 219. Pe perechi, stând unul cu spatele la celălalt, braţele ridicate sus, apucat de mâini; fandări înainte pe piciorul stâng şi revenire; idem cu piciorul drept.
F 220. Pe perechi, stând unul cu faţa la celălalt, braţele întinse oblic înainte, apucat de mâini; întoarceri 360° pe sub braţe stânga dreapta, fără a da drumul la braţe.

F 221. Stând umăr la umăr, apucat jos de mâini din interior, și apucat deasupra capului de cele din exterior; pas lateral cu fandare și revenire; execuție simultană; după un anumit număr de repetări, se schimbă piciorul.

F 222. Stând depărtat, unul cu spatele la celălalt, brațele ridicate sus, de mâini reciproc apucați; îndoirea trunchiului spre stânga și revenire.

F 223. Așezați pe genunchi, unul cu spatele la celălalt, de coate reciproc apucați; unul dintre parteneri se apleacă înainte iar celălalt execută o extensie.

F 224. Așezat depărtat, unul cu spatele la celălalt, brațele ridicate sus, de mâini reciproc apucați; un executant îndoaie trunchiul înainte, trăgând de brațele partenerului care împinge ușor cu picioarele în sol trecând în extensie.

F 225. Așezat pe genunchiul drept, unul cu spatele la celălalt, piciorul stâng întins lateral, brațele ridicate oblic sus, de mâini reciproc apucați; îndoiri laterale de trunchi în ambele sensuri; după un anumit număr de execuții se schimbă poziția picioarelor.

4.3 Exerciții cu obiecte (mingea medicinală, bastonul)

F 226. Stând depărtat, cu o minge medicinală ținută deasupra capului; îndoirea trunchiului înainte cu ducerea mingii pe sol și revenire cu ducerea mingii deasupra capului; trunchiul și capul fiind în extensie.

F 227. Culcat înainte, cu brațele sus, cu ambele mâini ținând o minge medicinală; extensia trunchiului cu ridicarea mingii de pe sol.

F 228. Pe perechi, stând depărtat unul cu spatele la celălalt, la o distanță de aproximativ un metru, unul dintre executanți ținând o minge medicinală cu ambele mâini; aplecarea simultană a trunchiului înainte, apoi ridicare cu trecere în extensie, ridicarea brațelor sus și transmiterea mingii partenerului.

F 229. Pe perechi, stând unul cu spatele la celălalt, unul dintre executanți ținând o minge medicinală cu ambele mâini; ducerea simultană a piciorului stâng înainte cu extensia exagerată a trunchiului, ridicarea brațelor sus și transmiterea mingii partenerului.

F 230. Pe perechi, așezat pe genunchi, unul cu spatele la celălalt, la o distanță de aproximativ 1/2 m, brațele sus, unul dintre executanți ținând o minge medicinală cu ambele mâini; trecere în așezat pe călcâie cu îndoirea trunchiului înainte și revenire în poziția inițială, în extensie, când se predă sau se preia mingea.

F 231. Pe perechi, stând unul cu fața la celălalt, brațele ridicate sus cu mâinile apucate de capetele aceluiași baston; întoarcere 360° stânga pe sub brațe și revenire; idem spre dreapta.

F 232. Pe perechi, stând unul cu spatele la celălalt, brațele ridicate sus, de un baston reciproc apucat la lățimea umerilor; cel din spate execută fandare pe piciorul drept, în timp ce partenerul lasă corpul în extensie sprijinindu-se de baston și revenire.

F 233. Pe perechi, aşezat pe genunchi, unul cu spatele la celălalt, la o distanţă de aproximativ un metru, unul dintre executanţi ţine un baston sus apucat la înălţimea umerilor; îndoirea simultană a trunchiului înainte cu trecere aşezat pe călcâie, apoi ridicare pe genunchi în extensie, predând bastonul partenerului pe deasupra capului.

F 234. Culcat înainte cu braţele întinse în prelungirea corpului, cu un baston apucat de capete; ridicarea şi extensia trunchiului.

4.4 Exerciţii la banca de gimnastică (ladă, capră)

F 235. Aşezat pe sol, cu spatele la banca de gimnastică, mâinile sprijinite pe bancă, coatele îndoite; întinderea braţelor şi ridicarea bazinului cu trunchiul şi corpul în extensie apoi revenire.

F 236. Pe perechi, culcat înainte, transversal pe banca de gimnastică, la nivelul bazinului, picioarele sprijinite de un partener, mâinile sub bărbie, coatele pe sol; ridicarea trunchiului în extensie cu ducerea braţelor oblic-sus şi revenire; după un anumit număr de exerciţii se schimbă locurile.

F 237. Culcat înainte pe lungimea lăzii de gimnastică, cu trunchiul în afara ei (bărbia atinge lada), mâinile la ceafă, picioarele fixate de un partener; ridicări ale trunchiului în extensie.

F 238. Cu spatele lipit de scara fixă, ghemuit, apucat cu mâinile de şipca de deasupra capului, ridicarea trunchiului în extensie cu ducerea capului pe spate până când corpul ajunge în stând întins .

F 239. Aşezat cu spatele la scara fixă, apucat cu mâinile de şipca de deasupra capului; ridicarea trunchiului în extensie, picioarele rămânând întinse.

4.5 Exerciţii la scară fixă

F 240. Culcat înainte, cu mâinile apucat de şipca de jos a scării fixe; păşire cu mâinile pe scară, alternativ din treaptă în treaptă, odată cu ridicarea şi extensia trunchiului şi uşoară alunecare înainte; revenire prin aceeaşi păşire şi alunecare înapoi.

F 241. Pe perechi, un executant este atârnat cu faţa la scara fixă, apucat de ultima şipcă; partenerul îl apucă de glezne şi îl îndepărtează de scară, trăgând înapoi; după un anumit număr de exerciţii se schimbă locurile.

5. Exerciții pentru dezvoltarea forței musculaturii membrelor inferioare

5.1 Exerciții libere

F 242. Deplasare înainte prin sărituri laterale stânga dreapta de pe un picior pe celălalt.
F 243. Sărituri înalte cu bătaie pe un picior, executate în mod alternativ la fiecare al treilea pas.
F 244. Deplasare pe o distanță de 20 m prin sărituri succesive pe un picior cu schimbarea piciorului la mijlocul distanței.
F 245. Pas săltat.
F 246. Pas sărit.
F 247. Parcurgerea distanței de 30 m cu cât mai puțini pași săriți, sub formă de concurs.
F 248. Parcurgerea distanței de 20 m cu cât mai puțini pași săltați, sub formă de concurs.
F 249. Deplasare înainte prin sărituri succesive pe ambele picioare cu ducerea genunchilor la piept la fiecare săritură.
F 250. Deplasare înainte prin sărituri din ghemuit în ghemuit.
F 251. Deplasare înainte prin sărituri laterale stânga dreapta din ghemuit în ghemuit.
F 252. Sărituri în lungime de pe loc pe o distanță de 15 – 20 m.
F 253. Triplu salt de pe loc: stând înapoia unei linii trasate pe sol, impulsie și desprindere de pe ambele picioare, aterizare pe un picior, impulsie și desprindere de pe acesta și aterizare pe celălalt picior, impulsie și desprindere și aterizare pe ambele picioare într-un spațiu amenajat.
F 254. Stând în fața a șase linii trasate pe sol cu o distanță de 4 m între ele; săritură înainte pe ambele picioare peste prima linie, urmată de o săritură cu întoarcere de 180° apoi săritură pe ambele picioare cu spatele peste următoarea linie ș.a.m.d.
F 255. Sărituri pe verticală din ghemuit în ghemuit.
F 256. Stând cu mâinile la ceafă genuflexiuni cu spatele drept.
F 257. Stând depărtat cu brațele întinse înainte; fandări laterale.
F 258. Stând fandat înainte cu mâinile pe șold, tălpile situate înapoia a două linii paralele trasate pe sol; schimbarea picioarelor prin săritură păstrând amplitudinea fandărilor.
F 259. Combinație de diferite sărituri: săritură în lungime de pe loc, trei pași săriți, săritură peste un obstacol cu desprindere pe picior, trei pași săltați etc.
F 260. Stând pe un picior, celălalt îndoit înapoi, cu mâna de aceeași parte apucat de gleznă, sprijinit de un perete cu mâna cealaltă: semi-genoflexiuni succesive; idem cu celălalt picior.

F 261. Paşi săltaţi succesivi pe un picior, alternativ pe piciorul stâng şi drept, pe o distanţă de 10-15m.
F 262. Paşi săltaţi succesivi pe un picior cu ridicarea pronunţată la piept a piciorului de bătaie simultan cu piciorul liber; alternativ pe piciorul stâng şi drept.
F 263. Sărituri pe saltea, cu genunchii blocaţi, cu desprindere din articulaţia gleznelor.
F 264. Din ghemuit pe saltea, sărituri drepte cu aterizare în ghemuit.
F 265. Din ghemuit pe saltea, săritură cu genunchii sus şi aterizare în ghemuit.
F 266. Idem F 263-265 executate pe două – trei saltele suprapuse.

5.2 Exerciţii cu partener

F 267. Pe perechi, stând unul cu faţa la celălalt, cu mâna stângă pe umărul stâng al partenerului şi cu cealaltă pe şold; balansarea simultană a piciorului stâng, întins înainte şi înapoi; după un anumit număr de execuţii se schimbă piciorul.
F 268. Stând unul cu faţa la celălalt la o distanţă de 1,5m cu trunchiul aplecat înainte, de mâini apucat; unul dintre ei execută fandare înainte iar celălalt apleacă trunchiul şi ridică energic un picior înapoi în "cumpănă"; după fiecare execuţie se schimbă rolurile; idem cu celălalt picior.
F 269. Stând unul cu faţa la celălalt la un pas distanţă braţele întinse oblic înainte de mâini reciproc apucaţi; fandare simultană lateral stânga cu ducerea braţelor oblic sus şi revenire; idem spre dreapta.
F 270. Stând unul cu faţa la celălalt, la o distanţă de un metru, de mâini reciproc apucaţi; genoflexiuni, executate simultan sau alternativ.
F 271. Stând cu spatele la partener; cel din spate urcă pe umerii partenerului "călare", iar acesta, ţinându-l de gambe şi echilibrându-l se deplasează înainte şi înapoi pe o lungime de aproximativ 8 – 10 m, după care se schimbă locurile.
F 272. Aşezat cu genunchii îndoiţi, unul cu faţa la celălalt, talpă la talpă apucaţi de mâini; întinderea alternativă sau simultană a picioarelor în sus şi revenire.
F 273. Un executant este aşezat ghemuit pe mâini sprijinit; partenerul este aşezat "călare" în spatele acestuia cu tălpile pe sol; executantul îl apucă de glezne; deplasare înainte pe o distanţă de 8 – 10m, după care se schimbă locurile.
F 274. Pe perechi, în culcat dorsal, cu picioarele ridicate la 45°, talpă în talpă: împingeri alternative cu piciorul drept şi stâng cu opunere reciprocă de rezistenţă.
F 275. Idem F274 executat din aşezat, sprijin pe antebraţe.
F 276. Pe perechi, spate la spate, cel din spate cu mâinile sprijinite pe spatele partenerului: deplasare înainte cu învingerea rezistenţei partenerului din faţă; distanţa de lucru: 10-15m.
F 277. Idem F276 executat din alergare.
F 278. Idem F276 executat pe o pantă, pe distanţa de 10-15m.
F 279. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu genunchii îndoiţi la piept, braţele întinse înainte şi partenerul în culcat facial, deasupra executantului, cu abdomenul

sprijinit pe tălpile acestuia, brațele întinse înainte, reciproc de mâini apucat: executantul întinde și îndoaie picioarele ridicând și coborând partenerul.

F 280. Pe perechi, executantul în culcat dorsal cu capul spre scara fixă, genunchii îndoiți la piept, brațele oblic sus, cu ambele mâini de șipcă apucat; partenerul așezat pe tălpile executantului, cu fața la scara fixă, cu picioarele sprijinite pe șipcă și cu ambele mâini de șipcă apucat la nivelul umerilor. Executantul întinde și îndoaie genunchii.

F 281. Idem poziția de la F280: executantul de jos trece în stând pe omoplați, partenerul ușurează acțiunea trăgând în brațe.

5.3 Exerciții cu obiecte (coarda, minge, extensor)

F 282. Stând cu coarda situată jos – înapoi: învârtirea corzii dinapoi spre înainte peste cap și efectuarea săriturilor cu desprindere de pe ambele picioare pe loc, alternative de pe un picior pe celălalt pe loc sau din deplasare, succesive pe un picior și apoi pe celălalt pe loc.

F 283. Stând cu coarda apucată de capete: sărituri la coardă pe loc

F 284. Idem F283 cu deplasare prin sărituri pe două picioare.

F 285. Stând pe un picior, celălalt îndoit la spate, cu coarda apucată de capete: sărituri succesive pe un picior, pe loc, alternativ pe stângul și dreptul.

F 286. Idem F285 cu deplasare prin sărituri succesive pe un picior; alternativ piciorul stâng și drept.

F 287. Stând cu coarda apucată de capete: sărituri cu genunchii sus pe loc.

F 288. Din stând ghemuit, cu coarda pe jumătate, apucată de capete: sărituri din ghemuit în ghemuit.

F 289. Din stând cu coarda apucată de capete: sărituri pe loc cu picioarele încrucișate, alternativ.

F 290. Din stând cu coarda apucată de capete: sărituri alternative pe un picior și pe celălalt, cu încrucișarea brațelor alternativ și rotația corzii spre înainte.

F 291. Idem F290 cu rotația corzii spre înapoi.

F 292. Din stând cu extensorul apucat de capete, talpa piciorului stâng sprijinită pe mijlocul extensorului, genunchiul îndoit: întinderi succesive înainte; se alternează ambele picioare.

F 293. Idem F292 cu întinderea piciorului înapoi.

F 294. Culcat dorsal, genunchii îndoiți la piept, cu tălpile pe mijlocul extensorului, de capetele acestuia cu mâinile apucat: întinderea genunchilor la verticală și revenire.

F 295. Idem poziția de la F294 cu întinderea genunchilor la 45°.

F 296. Culcat facial, genunchii îndoiți înapoi, cu vârfurile pe mijlocul extensorului sprijinite, brațele oblic jos, cu ambele mâini de capetele extensorului apucat: întinderea genunchiilor și revenire.

F 297. Idem F296 cu un singur picior; alternativ cu stângul și dreptul.

F 298. Culcat dorsal cu un picior întins la 90°, gamba sprijinită la mijlocul extensorului, de capetele acestuia cu ambele mâini apucat: coborârea piciorului întins pe sol şi revenire; se va lucra alternativ pentru ambele picioare.

F 299. Stând pe piciorul drept, cu mingea medicinală ţinută cu mână pe laba piciorului stâng care este îndoit la nivelul genunchiului: aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a piciorului şi prinderea ei cu mâinile; idem cu piciorul drept.

F 300. Aşezat, sprijin pe palme, cu mingea medicinală ţinută pe labele picioarelor îndoite la nivelul genunchilor: aruncarea mingii în sus prin întinderea bruscă a picioarelor şi prinderea ei cu mâinile.

F 301. Pe perechi, din aşezat, sprijin pe palme: împingerea mingii medicinale înainte spre partener.

F 302. Culcat dorsal, genunchii la piept, mingea medicinală ţinută între glezne: întinderea energică a picioarelor şi aruncarea mingii la partener.

F 303. Din ghemuit, cu mingea medicinală între glezne, sprijinit înainte pe palme: ridicarea energică a picioarelor şi întinderea lor înapoi cu aruncarea mingii la partener.

F 304. Din stând cu mingea între glezne: săritură cu ridicarea energică a picioarelor spre înainte şi aruncarea mingii la partener.

F 305. Pe perechi, în culcat dorsal, susţinând reciproc cu tălpile o minge medicinală la 0,5m de sol: împingeri alternative, învingând rezistenţa partenerului.

5.4 Exerciţii la banca de gimnastică

F 306. Stând cu faţa la banca de gimnastică; săritură pe ambele picioare pe bancă, coborâre înainte; săritură înapoi pe bancă şi coborâre.

F 307. Stând cu faţa la banca de gimnastică; sărituri cu desprindere de pe ambele picioare peste bancă şi înapoi.

F 308. Stând lateral faţa de banca de gimnastică; sărituri cu desprindere de pe ambele picioare de pe o parte a alta a băncii.

F 309. Stând cu faţa spre două bănci de gimnastică suprapuse (asigurate) cu un picior sprijinit pe banca de deasupra; împingere pe piciorul respectiv cu ridicare în stând şi revenire în poziţie iniţială; după un anumit număr de execuţii se schimbă piciorul.

F 310. Stând pe vârfuri, pe partea îngustă a băncii aşezate transversal, apucat de şipca scării fixe la nivelul umerilor: ridicări succesive pe vârfuri.

F 311. Idem F310 executat pe vârful unui singur picior, alternativ cu ambele picioare.

F 312. Idem F310 cu coborârea pronunţată a călcâielor sub nivelul băncii şi ridicare pe vârfuri.

F 313. Idem F310 executat pe un singur picior, alternativ pe ambele picioare.

F 314. Stând pe un picior, cu spatele la banca așezată transversal, celălalt picior îndoit și sprijinit înapoi cu vârful pe bancă: ridicări succesive pe piciorul din spate în stând pe bancă, alternativ cu ambele picioare.
F 315. Stând pe bancă, depărtat, brațele întinse înainte, genoflexiuni.
F 316. Idem F315 executat pe banca întoarsă.

5.5 Exerciții peste obstacole

F 317. Sărituri peste cinci obstacole (mingi medicinale, mingi de baschet etc.) așezate la o distanță de 3 – 3,5 m, cu bătaie și aterizare pe ambele picioare; între obstacole se fac două sărituri intermediare.
F 318. Sărituri cu bătaie și aterizare pe ambele picioare peste șase obstacole așezate la o distanță de un metru, cu o înălțime de 30 – 40 cm (nu mai există sărituri intermediare).
F 319. Sărituri peste cinci obstacole, așezate la o distanță de 1 – 1,5 m, cu o înălțime de 20 – 30 cm, cu bătaie pe un picior și aterizare pe același picior.

5.6 Exerciții la scara fixă

F 320. Stând, sprijinit pe vârfurile picioarelor pe scară, cu mâinile apucat de șipcă la nivelul umerilor: coborârea călcâielor sub șipca de sprijin și ridicare pe vârfuri cu atingerea șipcii următoare cu „șiretul".
F 321. Idem F320 executat pe un singur picior; alternativ pe ambele picioare.
F 322. Stând cu fața la scara fixă, cu un picior îndoit la piept, sprijinit cu talpa pe șipcă la nivelul bazinului, brațele oblic sus, cu mâinile de șipcă apucat: ridicare pe piciorul sprijinit pe scară; se va lucra alternativ pe ambele picioare.
F 323. Stând cu fața la scara fixă, sprijinit cu ambele picioare îndoite la nivelul genunchilor, brațele întinse sus, cu ambele mâini de șipcă apucat: întinderea și îndoirea genunchilor pe scară.
F 324. Stând lateral față de scara fixă, cu mâna sprijinită la nivelul bazinului pe șipcă: genoflexiune pe piciorul din interior, cel din exterior se întinde înainte; lucru alternativ pe ambele picioare.
F 325. Idem F324 executat cu un partener stând călare pe umerii executantului, sprijinit cu picioarele pe scară, de sus deasupra capului apucat cu ambele mâini.
F 326. Stând cu fața spre scara fixă, brațele înainte sprijinite pe șipcă, cu ambele mâini la nivelul umerilor: balans înapoi cu piciorul stâng; idem cu dreptul
F 327. Aceeași poziție ca la F326: balans lateral cu piciorul stâng întins; idem cu piciorul drept.
F 328. Stând lateral față de scara fixă, sprijinit pe șipcă cu o mână la nivelul umărului: balans înainte cu piciorul întins; idem cu celălalt picior.

6. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei musculaturii trunchiului

6.1 Exerciţii libere

F 329. Din stând depărtat, mâinile pe şold: T1- îndoirea laterală a trunchiului spre stânga; T2- arcuire cu ridicarea braţului drept sus; T3- îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta; T4- arcuire cu ridicarea braţului stâng sus.

F 330. Din stând depărtat, braţele sus: T1-2 extensia trunchiului şi arcuire; T3-4 aplecarea trunchiului înainte cu braţele lateral şi arcuire; T5-6 extensia trunchiului cu braţele sus şi arcuire; T7-8 îndoirea trunchiului înainte cu braţele sus şi arcuire.

F 331. Stând depărtat, mâinile pe şold: T1-4 rotări de trunchi spre stânga; T5-8 rotări de trunchi spre dreapta.

F 332. Idem F331 din stând depărtat cu braţele sus.

F 333. Din stând depărtat, braţele sus: T1-2 extensia trunchiului şi arcuire; T3-4 aplecare răsucită a trunchiului spre stânga şi arcuire; T5-6 extensia trunchiului şi arcuire; T7-8 aplecare răsucită a trunchiului spre dreapta şi arcuire.

F 334. Din stând depărtat, braţele sus: T1-2 extensia trunchiului şi arcuire; T3-4 îndoire răsucită a trunchiului spre stânga cu atingerea cu mâinile a vârfului piciorului stâng şi arcuire; T5-6 extensia trunchiului şi arcuire; T7-8 îndoirea răsucită a trunchiului spre dreapta cu atingerea vârfului piciorului drept cu mâinile şi arcuire.

F 335. Din culcat facial, depărtat, braţele lateral: T1-2 răsucirea trunchiului spre stânga cu ducerea braţului stâng înapoi şi arcuire; T3-4 răsucirea trunchiului spre dreapta cu ducerea braţului drept înapoi şi arcuire.

F 336. Din culcat facial, braţele sus: T1-2 ridicarea simultană a braţului stâng şi a piciorului drept întinse şi arcuire; T3-4 ridicarea simultană a braţului drept şi piciorului stâng întinse şi arcuire.

F 337. Culcat facial, sprijin pe palme la nivelul umerilor: T1-2 ridicarea piciorului stâng întins şi arcuire; T3-4 ridicarea piciorului drept întins şi arcuire; T5 ridicarea piciorului stâng; T6 ridicarea piciorului drept; T7-8 idem T5-6.

F 338. Culcat facial, braţele sus, trunchiul în extensie: T1-4 forfecarea simultană a braţelor şi picioarelor în plan sagital; T5-8 forfecarea simultană a braţelor şi picioarelor în plan transversal.

6.2 Exerciţii cu partener

F 339. Pe perechi, unul în culcat dorsal cu braţele întinse înainte, de ceafa partenerului cu ambele mâini apucat, partenerul aflându-se la capul său în stând depărtat cu trunchiul aplecat: execută îndreptarea trunchiului în stând prin ridicarea partenerului de la sol.

F 340. Pe perechi, spate la față în stând depărtat: cel din spate își introduce capul între picioarele partenerului, prinzându-i gambele și îl ridică în șezând călare pe umerii executantului.

F 341. Pe perechi, față în față, în culcat facial cu brațele sus, de mâini reciproc apucat: acțiune simultană de ridicare alternativă a piciorului stâng și drept întinse de pe sol.

F 342. Idem F341 cu ridicare simultană a ambelor picioare întinse de pe sol.

F 343. Pe perechi, unul în culcat facial cu mâinile la ceafă, partenerul la spatele executantului prinzându-l de glezne: execută ridicări de trunchi.

F 344. Idem poziția de la F343: ridicarea trunchiului cu răsucire spre stânga și spre dreapta.

F 345. Pe perechi, unul în culcat facial cu brațele sus, partenerul la spatele executantului prinzându-i gleznele: ridicarea trunchiului în extensie cu ducerea brațelor întinse lateral și înapoi.

F 346. Pe perechi, unul în așezat cu trunchiul îndoit înainte, partenerul la spatele executantului cu mâinile sprijinite pe omoplații acestuia: ridicarea trunchiului până în poziția așezat cu brațele sus cu învingerea rezistenței partenerului.

F 347. Idem F346 din poziția așezat depărtat cu trunchiul îndoit răsucit, alternativ pe piciorul stâng și drept.

F 348. Pe perechi, față în față, în culcat facial cu brațele lateral: acțiune simultană de răsucire a trunchiului spre stânga cu ducerea prin înapoi a piciorului stâng la brațul drept, fără ca pieptul și brațele să se desprindă de sol.

6.3 Exerciții cu obiecte

F 349. Stând depărtat, brațele sus, cu mingea medicinală în ambele mâini: îndoirea trunchiului înainte cu atingerea solului cu mingea, urmată de ridicarea bruscă în stând depărtat simultan cu aruncarea mingii spre partener, care va executa același lucru.

F 350. Stând, brațele sus, mingea medicinală în ambele mâini: fandare înainte, alternativ cu piciorul stâng și drept, cu atingerea solului cu mingea și îndoirea trunchiului înainte, urmată de îndreptarea bruscă a trunchiului și aruncarea mingii spre înapoi.

F 351. Stând depărtat, cu mingea medicinală ținută în ambele mâini la ceafă: aplecarea trunchiului înainte, urmată de îndreptarea bruscă a trunchiului și aruncarea mingii spre înapoi.

F 352. Idem F351 executat din poziția așezat depărtat cu îndoirea trunchiului spre înainte.

F 353. Culcat facial, pe lada așezată transversal, picioarele sub șipca scării fixe, brațele sus, ținând o minge medicinală cu ambele mâini: aplecarea trunchiului înainte urmată de extensia trunchiului.

F 354. Idem F353 cu mingea medicinală la ceafă.

F 355. Culcat facial, brațele sus, cu mingea medicinală în ambele mâini: extensia amplă a trunchiului şi aruncarea mingii spre partener înainte.
F 356. Culcat facial, brațele sus, cu mingea în ambele mâini: extensia trunchiului simultan cu ridicarea alternativă a unui picior întins înapoi.
F 357. Stând pe genunchi cu mingea în ambele mâini ținută înainte jos: răsucirea trunchiului spre stânga şi aruncarea mingii la partener; idem spre dreapta.
F 358. Idem F357 din poziția aşezat depărtat.
F 359. Stând depărtat cu ganterele în mâini: T1-2 aplecarea trunchiului înainte cu brațele lateral şi arcuire, T3-4 îndoirea trunchiului înainte cu brațele sus.
F 360. Stând depărtat, brațele lateral, cu ganterele în mâini: îndoirea răsucită a trunchiului, alternativ la piciorul drept şi stâng, cu ducerea brațului opus la vârful piciorului.
F 361. Stând depărtat, brațele sus, cu ganterele în mâini: rotări de trunchi ample, alternativ spre stânga şi dreapta.
F 362. Aşezat depărtat, brațele sus, cu ganterele în mâini: T1-2 extensia trunchiului şi arcuire; T3-4 îndoire înainte şi arcuire; T5-6 extensia trunchiului şi arcuire; T7-8 îndoirea trunchiului cu ducerea ganterelor la vârfurile picioarelor şi arcuire.
F 363. Stând pe un genunchi, celălalt întins înainte, brațele sus, cu ganterele în mâini: T1-2 extensia trunchiului şi arcuire; T3-4 îndoirea trunchiului înainte cu ducerea ganterelor la vârful piciorului întins şi arcuire.
F 364. Idem F363 din poziția stând pe un genunchi, celălalt întins lateral, cu îndoirea trunchiului lateral spre piciorul întins.
F 365. Culcat facial, brațele îndoite cu ganterele la piept, gleznele ținute de partener: extensia trunchiului simultan cu întinderea brațelor lateral.
F 366. Culcat facial, brațele sus, cu ganterele în mâini, dinapoi de glezne ținut de partener: extensia trunchiului.
F 367. Din stând cu trunchiul aplecat, brațele sus cu ganterele în mâini: îndoiri de trunchi cu revenire, repetate.
F 368. Din stând cu trunchiul aplecat, brațele lateral cu ganterele în mâini: răsuciri de trunchi cu ducerea brațului opus la vârful piciorului, repetate.
F 369. Culcat facial, brațele sus, bastonul de capete apucat, dinapoi de glezne ținut de partener: extensii de trunchi repetate.
F 370. Idem poziția de la F369 cu arcuire.
F 371. Culcat facial, cu bastonul la ceafă de capete apucat, dinapoi de partener ținut de glezne: extensii de trunchi repetate.
F 372. Idem F371 cu răsucirea trunchiului, alternativ spre stânga şi spre dreapta.
F 373. Culcat facial, bastonul înapoi jos de capete apucat şi vârfurile picioarelor sprijinite sub baston („coşuleţul"): balansări înainte – înapoi cu trunchiul în extensie.
F 374. Culcat facial, brațele sus, bastonul de capete apucat: extensia trunchiului simultan cu ridicarea alternativă a unui picior întins înapoi.
F 375. Idem F374 cu arcuire.

F 376. Idem F374 cu ridicarea simultană a ambelor picioare întinse înapoi.
F 377. Așezat depărtat, brațele întinse înainte, bastonul de capete apucat: răsucirea trunchiului alternativ spre stânga și spre dreapta învingând rezistența unui partener, care apasă dinapoi pe umărul brațului spre care se face răsucirea.
F 378. Idem F377 cu rezistență opusă de partener care ține de un capăt al bastonului.

6.4 Exerciții la bancă

F 379. Așezat cu fața spre bancă, picioarele sub bancă sprijinite: aplecarea trunchiului înainte, cu alunecarea palmelor pe bancă și arcuire.
F 380. Așezat pe banca așezată transversal, îndoirea trunchiului înainte, cu atingerea vârfurilor cu mâinile și arcuire.
F 381. Așezat călare pe bancă, cu vârfurile sub bancă: îndoirea trunchiului înainte cu alunecarea palmelor sub bancă.
F 382. Culcat facial cu gleznele sub bancă, mâinile la ceafă: extensia trunchiului repetată.
F 383. Pe două bănci paralele intercalați mai mulți executanți, spate la spate, în culcat facial cu bazinul pe o bancă și gleznele sub cealaltă bancă: aplecări și extensii ale trunchiului repetate.
F 384. Pe perechi, spate la spate, așezat călare pe bancă, reciproc de coate apucat: aplecare înainte cu ridicarea partenerului în extensie pe spate și revenire.
F 385. Idem F384 cu apucare reciprocă de mâini deasupra capului.
F 386. Așezat pe bancă cu genunchi îndoiți, sprijinit înapoi cu palmele pe sol: ridicarea bazinului de pe bancă cu trunchiul în extensie și capul pe spate și revenire.

6.5 Exerciții la scara fixă

F 387. Din stând cu spatele la scara fixă, brațele sus, cu ambele mâini de șipcă apucat: coborâre din treaptă în treaptă până în pod.
F 388. Idem F387 cu coborâre în pod din treaptă în treaptă și revenire în stând prin urcare din treaptă în treaptă.
F 389. Așezat cu genunchii îndoiți cu spatele la scara fixă, brațele sus, de șipcă cu ambele mâini apucat: întinderea genunchilor cu extensia trunchiului și revenire.
F 390. Culcat facial cu spatele la scara fixă, gleznele fixate sub prima șipcă, brațele îndoite cu mâinile la piept: extensii ale trunchiului repetate simultan cu întinderea brațelor lateral.
F 391. Culcat facial, cu spatele la scara fixă, gleznele sub prima șipcă sprijinite, mâinile la ceafă: extensii ale trunchiului repetate.
F 392. Idem F391 cu răsucirea trunchiului spre stânga și spre dreapta alternativ.

F 393. Culcat facial cu bazinul pe lada de gimnastică aşezată transversal, cu fata spre scara fixă, braţele sus, de şipcă cu ambele mâini apucat: forfecarea amplă a picioarelor în plan sagital.

F 394. Idem poziţia de la F393: ridicarea simultană a picioarelor întinse înapoi. acţiuni repetate.

F 395. Stând aplecat cu abdomenul sprijinit pe lada aşezată transversal, cu faţa la scara fixă, braţele sus, de şipcă apucat cu ambele mâini: ridicarea simultană a ambelor picioare întinse înapoi până la orizontală şi revenire.

7. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei prin mljloace din jocul de baschet

F 396. Câte doi, faţă în faţă, la distanţă de 3m: pase cu două mâini de la piept, cu două mâini de deasupra capului executate cu frecvenţă maximă; 3 x 50 de pase, pauză 30 sec.

F 397. Câte doi, faţă în faţă, la o distanţă de 3m: pase cu o mână din dreptul umărului, cu o mână din lateral, cu o mână de jos, executate cu o frecvenţă maximă, alternativ cu mâna dreaptă şi cu cea stângă.

F 398. Câte doi, faţă în faţă, la o distanţă de 1 – 1,5m: pase voleibalate din săritură, cu o mână şi cu două mâini; 3 x 50 de pase, pauză 30 sec.

F 399. Stând cu mingea ţinută între glezne: sărituri ca mingea de pe loc; 3x 50 sărituri; pauză 20 sec.

F 400. Stând cu mingea ţinută între glezne: sărituri ca mingea în zig-zag pe o distanţă de 10 – 15m, 3x, pauză 20 sec.

F 401. Stând cu mingea ţinută între glezne: sărituri uşoare cu genunchii la piept; 3 serii x 50 sărituri; pauză 20 sec.

F 402. Culcat dorsal cu braţele întinse ţinând în ambele mâini o minge de baschet: $T_1 - T_2$ îndoirea trunchiului înainte cu atingerea vârfurilor picioarelor cu mingea şi revenire, $T_3 - T_4$, ridicarea picioarelor întinse deasupra capului cu atingerea mingii cu vârfurile şi revenire; 4 x 4T, pauză 30 sec.

F 403. Culcat dorsal cu mingea de baschet între glezne: T_1 – îndoirea genunchilor la piept, T_2 – întinderea genunchilor la 45ş, T_3 – îndoirea genunchilor la piept, T_4 – revenire în poziţia iniţială; 4 x 4T, pauză 30 sec.

F 404. Ridicarea picioarelor întinse vertical, T_2 – coborârea picioarelor întinse la mâna stângă, T_3 – coborârea picioarelor întinse la mâna dreaptă, T_4 – revenire la poziţia iniţială; 4 x 4T, pauză 30 sec.

F 405. Culcat dorsal cu mingea de baschet între glezne braţele întinse lateral: T_1 – ridicare picioarelor întinse la 45ş, $T_2 - T_3$ rotarea lor descriind cu mingea un cerc, T_4 revenire la poziţia iniţială; 4 x 4T, pauză 30 sec.

F 406. Înainte culcat, sprijinit pe antebraţe, cu mingea de baschet între glezne: îndoirea genunchilor cu atingerea şezutei cu mingea şi revenire; 3 x 20 execuţii, pauză 20 sec.

F 407. Înainte culcat, brațele întinse în: extensia trunchiului și arcuire $T_1 - T_2$, revenire $T_3 - T_4$; 4 x 4T, pauză 20 sec.

F 408. Stând depărtat cu brațele întinse sus și mingea de baschet în mâini: $T_1 - T_2$ extensia trunchiului și arcuire $T_3 - T_4$, îndoirea trunchiului lateral spre stânga și arcuire, $T_5 - T_6$ idem $T_1 - T_2$, $T_3 - T_8$, îndoirea trunchiului lateral spre dreapta și arcuire; 4 x 8T, pauză 20 sec.

F 409. Pe perechi: înainte culcat, brațele întinse în prelungirea corpului cu mingea de baschet în ambele mâini și susținut de partener de glezne (acesta este în poziție stând); cel de jos execută extensia trunchiului și oferirea mingii colegului din spate T_1, T_2 – revenire, T_3 – extensie cu recuperarea mingii de la partener, T_4 – revenire; 8x 4T cu inversarea rolurilor.

F 410. Pe perechi față în față la distanța de 2m: un elev în poziția înainte culcat cu brațele întinse în prelungirea corpului și o minge de baschet în mâini, celălalt în poziția stând: cel de jos execută extensia trunchiului, simultan cu aruncarea mingii cu două mâini de deasupra capului înainte sus spre partener, acesta o prinde și i-o oferă pe jos primului; două serii x 8 – 10 execuții de fiecare, pauză 10 sec.

8. Exerciții pentru dezvoltarea forței prin mijloace din jocul de handbal

F 411. Sărituri succesive pe loc cu mingea de handbal în mâini, pe unul sau ambele picioare.

F 412. Sărituri succesive pe loc și cu ușoară deplasare, cu mingea de handbal între glezne.

F 413. Pas sărit cu ducerea mingii de handbal la piept.

F 414. Pas săltat cu ducerea mingii înainte-sus, deasupra umărului.

F 415. Alergare ușoară, aruncarea mingii în sus, săritură înaltă cu prinderea mingii în aer.

F 416. Sărituri succesive în lungime cu prinderea mingii pasate de partener.

F 417. Sărituri din ghemuit cu prinderea și pasarea mingii.

F 418. Prinderea și pasarea mingii din săritură pe un spațiu în formă de triunghi.

F 419. Serii de aruncări la poartă din săritură, de pe diferite posturi.

F 420. Aruncări la poartă din săritură cu mingea de handbal umplută (1 kg), de pe diferite posturi.

F 421. Aruncări la poartă din săritură peste diferite obstacole (bănci de gimnastică), sau cu sărituri în lungime (două linii marchează spațiul de 1 – 3m).

F 422. Aruncări la poartă din săritură cu schimbarea direcției de acțiune în timpul elanului, sau cu efectuarea unor duble sărituri pe piciorul drept sau stâng.

F 423. Aruncări la poară din săritură, din diferite situații tactice (circulație, paravane, etc.); în momentul săriturii un partener opune rezistență ținându-l permanent de mijloc.

F 424. Pase în doi din săritură peste plasa de volei.
F 425. Pase cu mingea de handbal umplută (1 kg) la diferite distanțe, de pe loc sau din ușoară deplasare.
F 426. Exersarea procedeelor de aruncare la poartă cu mingi mai grele decât cele regulamentare.
F 427. Culcat pe spate, brațele îndoite la nivelul pieptului, cu minge medicinală (2 – 3 kg) în mâini: împingerea mingii în sus și prinderea ei în cădere.
F 428. Stând depărtat, aruncarea mingii medicinale în sus și prinderea ei la nivelul *abdomenului (coatele apropiate de trunchi)* sau deasupra capului.
F 429. Pasarea mingii medicinale și prinderea ei la nivelul corpului, pieptului, abdomenului sau genunchilor.
F 430. Prinderea din mers sau alergare ușoară a mingii medicinale pasată din lateral.
F 431. Prinderea și pasarea rapidă a unor mingi de handbal umplute, de pe loc, lateral, și din deplasare, în diferite formații.
F 432. Prinderea mingii pasată cu forță, cu mărirea sau micșorarea distanței, de *pe loc sau din deplasare.*
F 433. Atac prelungit la o poartă, prin pase cu mingea de handbal umplută (cu accent pe prinderea mingii).

9. Exerciții pentru dezvoltarea forței prin mijloace din jocul de volei

F 434. Din stând, pase de control cu mingea de baschet deasupra capului, lucru frontal, fiecare elev cu o minge, 3 x 20-30 pase, pauză 20 sec.
F 435. Același exercițiu dar cu o minge medicinală, 3 x 15-20 pase, pauză 30 sec.
F 436. Din stând, preluare de control cu mingea de baschet, lucru frontal, fiecare elev cu o minge, 3 x 20-30 preluări, pauză 20 sec.
F 437. Același exercițiu cu mingea medicinală care este prinsă cu brațele întinse și aruncată, 3 x 15-20 preluări, pauză 30 sec.
F 438. Din așezat depărtat, pe perechi cu mingea medicinală, față în față, pase cu două mâini de sus, 3 x 10-15 pase, pauză 20 sec.
F 439. Pe perechi față în față, în poziția culcat depărtat cu o minge de baschet în dreptul bărbiei: execută ridicarea trunchiului și pasă la partener, revenire în culcat și se reia exercițiul; 3 x 10-15 pase, pauză 30 sec.
F 440. Pe perechi, față în față la fileu: pase cu mingea de baschet peste fileu, distanța de lucru 2-3 m, 3 x 10-15 pase, pauză 30 sec.
F 441. Pe perechi, față în față aproape de fileu: pase din săritură cu mingea medicinală deasupra benzii; 3 x 10 pase, pauză 30 sec.

F 442. Imitarea loviturii de atac (elan, săritură, lovire, aterizare) pe lungimea terenului de volei; elevii grupaţi în linie de şase-opt elevi, pauză, mers şi revenire la locul de plecare, 5-6x6

F 443. Pe perechi faţă în faţă în poziţia ghemuit, dezechilibrarea partenerului prin sărituri din ghemuit în ghemuit şi împingeri în palme, 3 x 30 sec, pauză 20 sec.

10. Indicaţii metodice pentru dezvoltarea forţei

În folosirea exerciţiilor pentru dezvoltarea forţei trebuie să ţinem seama, printre altele, de următoarele:

1. *Respectarea principiilor de bază (continuitatea, creşterea continuă a efortului, execuţie maximă concomitent cu lucru pentru hipertrofia musculară)*
2. *Exerciţiile folosite pentru copii şi elevi până la vârsta pubertară trebuie selecţionate cu multă grijă şi să se acorde o atenţie deosebită duratei pauzei dintre repetări, deoarece la această vârstă nu sunt dezvoltate suficient marile funcţiuni ale organismului.*
3. *Nu se recomandă renunţarea , fie şi pe o perioadă scurtă, la exerciţiile de forţă.*
4. *Exerciţiile pentru dezvoltarea forţei sunt recomandate să se folosească la sfârşitul lecţiei de educaţie fizică.*
5. *Exerciţiile pentru dezvoltarea forţei se pot executa cu mult succes, sub formă de circuit pe 4-6 ateliere (staţii), în funcţie de numărul elevilor din clasă.*
6. *Recomandăm respectarea principiului accesibilităţii în folosirea exerciţiilor pentru forţă.*
7. *Se recomandă să se facă evaluarea elevilor după un ciclu (sistem) de lecţii a exerciţiilor pentru dezvoltarea forţei.*
8. *Efectuarea şi dozarea exerciţiilor să fie făcută în funcţie de nivelul de pregătire şi dezvoltare al colectivelor, baza materială şi obiectivele propuse în lecţia respectivă.*

PREGĂTIREA SEGMENTELOR CORPULUI DE PRIMĂ IMPORTANȚĂ ÎN JOCURILE SPORTIVE

Exemple de exerciții:

Laba piciorului şi gamba

P 1. Mişcări de răsucire a labei piciorului în diferite direcții cu amplitudine cât mai mare.
P 2. Mişcări active de apucare cu laba şi degetele piciorului.
P 3. Flexie plantară cu supinație în regim dinamic şi izometric.
P 4. Rularea tălpii pe diferite obiecte rotunde.
P 5. Cățărarea pe frânghie cu participarea activă a tălpilor.
P 6. Ridicarea pe vârfurile ambelor picioare din stând pe scara fixă pe vârfuri (accent pe amplitudinea mare a ridicării pe vârf-coborârii).

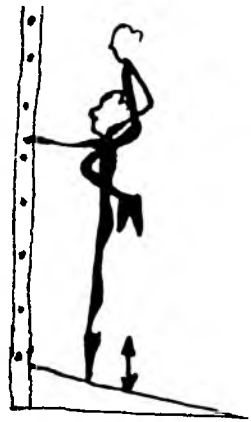


Fig. 6-1

P 7. Același exercițiu cu ridicări pe un singur picior (serii alternative).
P 8. Ridicări pe vârfurile ambelor picioare cu un partener în spate.
P 9. Ridicări simple pe vârfurile ambelor picioare sau pe un picior, cu sprijin la perete (trunchiul se menține la verticală).
P 10. Ridicări pe vârfuri cu o halteră pe umeri.
P 11. Mers pe nisip, pietriş, iarbă, cu accent pe mişcarea de supinație.
P 12. Mers pe vârfuri cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept.
P 13. Mers pe călcâie pe partea interioară şi exterioară a tălpilor.
P 14. Alergare la deal, pe vârfuri, cu ridicarea genunchilor sus.

P 15. Alergări cu picioarele întinse din genunchi.
P 16. Sărituri pe vârfuri peste diferite obstacole.
P 17. Stând pe genunchi, cu sprijin pe degetele picioarelor, brațele pe sol; ridicarea genunchilor de pe sol și revenire.
P 18. Ridicări pe vârful unui picior așezat pe o suprafață cu grosimea de circa 8 cm; același lucru cu o halteră pe umeri.
P 19. Genuflexiuni cu ușoare sărituri cu haltera pe umeri.
P 20. Sărituri transversale pe o linie, cu elan efectuat numai din glezne (genunchii se țin întinși și blocați): mișcarea de extensie a labei să fie amplă; se poate combina și cu pendularea brațelor; se execută 4-6 reprize a 6 sărituri; se poate ține o bluză de trening între genunchi.
P 21. Sărituri cu îngreueri pe umeri, la piept, etc.
P 22. Sărituri cu mingea medicinală sau de volei ținută între genunchi.
P 23. Sărituri și ștafete cu mingea ținută între genunchi.

Articulația genunchiului

P 24. Șezând, cu genunchii îndoiți: depărtarea și apropierea genunchilor, întinzând un cordon elastic petrecut în jurul lor sau cu rezistența unui partener; 8x, ambele sensuri.
P 25. Același exercițiu cu autorezistență (ambele sunt importante pentru întărirea ligamentelor colaterale externe) 8x, ambele sensuri.
P 26. Șezând, cu genunchii îndoiți, flexia și extensia gambei, învingând rezistența opusă de partener cu mâinile sau ale executantului (tonifierea ligamentelor); 8x, ambele sensuri.

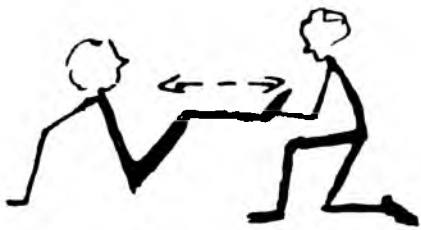


Fig. 6-2

P 27. Din atârnat la bară, pendularea picioarelor cu o minge medicinală ținută între genunchi; 2-4 x 4 execuții.
P 28. Din atârnat la scara fixă, depărtarea și apropierea picioarelor, învingând rezistența opusă de partener; 2-4 x 4 execuții.
P 29. Alergare: laterală, înapoi, cu călcâiele la șezută, înainte, laterală prin apă.
P 30. Înot bras (picioare).

Coloana vertebrală

P 31. Rostogoliri înainte şi înapoi cu spatele rotunjit, astfel încât să se ruleze lent; 2-3 x 4 repetări.

P 32. Culcat facial cu bra-ţele şi picioarele întinse: întoarceri pe o parte şi pe cealaltă.

P 33. „Omul de lemn": un jucător culcat facial, alţi doi îl ridică de mâini şi de picioare, şi execută 4-6 legănări.

P 34. Rostogoliri laterale din culcat, cu braţele întinse şi corpul în extensie; 2-3 x 5 rostogoliri.

P 35. Jocul "transportul buşteanului".

P 36. Stând câte doi, spate în spate, de mâini apucat deasupra capului, efectuarea a două-trei extensii pe spatele partenerului care-l ridică pe executant.

P 37. Acelaşi exerciţiu din aşezat.

P 38. Stând depărtat. rotări şi răsuciri de trunchi.

P 39. Culcat cu spatele pe o minge de volei: un jucător apucă gleznele executantului şi-l plimbă înainte şi înapoi cu spatele pe minge.

P 40. Câte doi: reciproc prinşi cu mâinile de gleznele partenerului, rostogoliri în val. (fig. 6-3)

Fig. 6-3

P 41. Câte doi, spate în spate, de mâini reciproc apucaţi: din stând, simultan trecere în şezând, ridicare în stând.

P 42. Stând depărtat cu genunchii îndoiţi, cu mâinile de sub genunchi apucat, rostogoliri laterale cu ridicare în stând depărtat cu genunchii îndoiţi.

P 43. Din stând, execuţii repetate de plonjon lateral cu rulare pe spate şi ridicare în stând.

Mâinile (articulaţiile, palma şi degetele)

P 44. Executantul cu palmele lipite, degetele depărtate împingând simultan în degete, cu rezistenţă.

P 45. Stând cu braţele sus, ţinând o ganteră (1-2 kg) deasupra capului, de sus apucat cu ambele mâini; rotaţia spre înainte a ganterei prin mişcări alternative înainte; acelaşi cu rotaţia ganterei înapoi.

P 46. Stând cu brațele sus, ținând o ganteră de 2 kg deasupra capului cu ambele mâini; mișcări simultane de flexie extensie ale mâinilor; idem cu rularea unei sfori de 2m pe un băț de ștafetă.
P 47. Flotări în pumni, în degete, din sprijin pe genunchi.
P 48. Aruncarea mingii de oină din săritură, cu accent pe flexia palmară.
P 49. Din stând pe genunchi, cădere pe palme cu amortizare degete – palme – antebraț - braț.
P 50. Aruncarea mingii medicinale, prin pendularea brațului pe lângă coapsă cu accent pe flexia palmei.
P 51. Strângerea unei mingi de tenis cu degetele (în palmă).
P 52. Strângerea unui cerc cauciucat pentru flexorii palmari.
P 53. Aruncarea unei greutăți (minge medicinală), dintr-o mână într-alta prin flexia palmelor; brațele sunt întinse din articulația cotului.
P 54. Atac la perete cu brațul menținut sus și mișcare doar din articulația mâinii.
P 55. Același exercițiu, cu pendularea brațului, dar cu accent pe flexia palmei, alternată cu pronație și supinație.

Articulația cotului și umărului

P 56. Anteducție și retroducție cu rezistență opusă de partener și cu autorezistență.
P 57. Rotări de brațe cu gantere mici în mâini.
P 58. Prinderea și pasarea mingii medicinale.
P 59. Canotaj.
P 60. Exerciții cu măciuci; rotații executate din articulația cotului și cu rotații complete din umăr.

SUPLEȚEA

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA SUPLEȚEI

1. Suplețea – calitate motrică intermediară - definiție, factori, forme de manifestare

Dintre cele mai semnificative capacități care se situează la jumătatea drumului, între grupa capacităților condiționale și a capacităților coordinative, sunt **suplețea** și **viteza de reacție simplă.** (R. Manno, 1987, 1992).

Din punct de vedere al practicării exercițiilor fizice în lecțiile de educație fizică și sport, suplețea nu este de neglijat, deoarece elevii au foarte mare nevoie de „educația" articulațiilor, de dezvoltarea **mobilității articulare** și de **elasticitatea** musculară.

Suplețea, denumită și flexibilitate, este capacitatea individului de a efectua acțiuni motrice cu mare amplitudine, în una sau mai multe articulații. R. Manno (1992) încadrează suplețea în grupa capacităților motrice „intermediare", respectiv între capacitățile condiționale (viteză, forță, rezistență) și capacitățiile coordinative (îndemânare, dexteritate, iscusință).

J. Weireck (1992) consideră suplețea o capacitate motrică condiționată, în parte, de capacitatea de coordonare. Suplețea condiționează eficiența majorității acțiunilor motrice, probe, ramuri sportive. De exemplu, podul, răsturnările, sfoara, cumpăna, unele sărituri la gimnastică, procedeele specifice gimnasticii artistice, etc. sunt concepute, de regulă, pe fondul unei mari mobilități și elasticități articulare și musculare. Datorită suplеței se obține randamentul necesar în probe ca săritura în înălțime, alergarea de garduri, aruncările, gimnastica sportivă, etc.

Valoarea suplеței este condiționată de factori care determină amplitudinea cu care se execută mișcările și anume:

1. Structura și tipul articulației (forma suprafețelor articulare). De exemplu, articulația gleznei, articulația pumnului, articulația scapulo-humerală sunt mult mai mobile, din punct de vedere al gradului de libertate a mișcării, comparativ cu articulația genunchiului și articulația cotului, la care gradul de libertate a mișcării este limitat. La nivelul primelor se pot efectua: flexii, extensii, circumducții, etc.

2. Capacitatea de întindere a ligamentelor, elasticitatea tendoanelor și mușchilor. Elasticitatea este o însușire a fibrei musculare, aceasta având posibilitatea de a se întinde, cedând ușor unei forțe externe și de a reveni la limitele anterioare după încetarea acțiunii acesteia, fără a suferi modificări.

3. Temperatura (căldura) mușchilor și unele condiții externe. Sub influența exercițiilor de încălzire sau a unor factori externi, se obține o irigare mai

buna cu sange a fibrei musculare ducând şi la o creştere a capacitatii de întindere a fibrelor musculare.

Supleţea poate fi **generală** – prezenta la nivelul tuturor articulaţiilor şi **specială**, limitata la mai puţine articulatii implicate în mişcarile specifice unei ramuri (probe) sportive, unei acţiuni motrice (Ozolin). Mai poate fi grupată şi în **suplete activa** şi **suplete pasivă.**

Supleţea **pasiva** reprezinta mobilitatea maxima la nivelul unei articulaţii, obţinută prin intervenţia unor forţe externe (partener, aparate, propria greutate, etc) (Gh. Mitrea, Al. Mogoş – Metodica educaţiei fizice şcolare, 1980, pag. 169). Valorile supletei pasive sunt mai mari decât ale supleţei active. **Supletea este un grad superior al mobilităţii.**

2. Exerciţii active pentru dezvoltarea supleţei

Exercitii pentru brate şi centura scapulo-humerala

S 1. Mişcari de balans cu braţele întinse sau îndoite, lateral, înapoi şi în sus.
S 2. Rotari de braţe înainte şi înapoi, executate cu amplitudine maxima.
S 3. Stand cu ganterele în maini: rasucirea braţelor înauntru şi în afara.
S 4. Stand cu ganterele în maini: rotari din articulatia pumnului.
S 5. Stand cu ganterele în maini: rotarea simultana a bratelor spre înainte şi spre înapoi.
S 6. Stand cu braţul stang sus: extensia şi arcuirea maxima a braţelor.
S 7. Idem exercitiul S6 executat cu ganterele în mâini.
S 8. Din stand cu bastonul de capete apucat în faţa: ridicarea braţelor sus, coborarea bratelor jos prin înapoi şi revenire.
S 9. Pe perechi, spate la spate, de mâini apucat cu bratele sus: executa simultan pas înainte, extensie şi arcuire ampla la nivelul umerilor, revenire şi schimbarea piciorului.
S 10. Pe perechi, spate la spate, de mâini apucat cu braţele sus: executa „cantarul" (extensia pasiva a executantului pe spatele susţinatorului, care se îndoieşte înainte pana la orizontala).
S 11. Pe perechi, spate la spate, la distanţa de o lungime de talpa: la semnal sonor, prin ridicarea bratelor lateral, se prind reciproc de brate, cautând sa se ridice de pe sol.
S 12. Pe perechi, faţa în fata, în stand depărtat: executa aplecarea trunchiului cu aşezarea mâinilor pe umerii partenerului şi arcuire prin apasarea reciproca la nivelul omoplaţilor.
S 13. Pe perechi, şezand spate la spate, călare pe banca de gimnastică aşezata în lungime, apucat de coate: aplecarea trunchiului înainte simultan cu tracţiunea partenerului de coate şi revenire.

S 14. Pe perechi, unul în stând pe genunchi, aplecat, cu brațele întinse sus și sprijin pe palme, celălalt cu mâinile sprijinite pe umerii partenerului și în fata acestuia: execută extensii și arcuiri la nivelul omoplaților cu presiunea partenerului pe această zonă.

S 15. Pe perechi, față în față, la un pas distanță, cu trunchiul aplecat, de mâini apucat: execută rotarea alternativă a brațelor, prin sus înapoi și pe jos înapoi.

S 16. Pe perechi, stând depărtat, umăr la umăr, la distanță de un pas, de mâini lateral apucat: execută ridicarea brațelor sus, extensii și arcuire amplă urmată de coborârea brațelor, simultan cu întoarcere 180° și efectuarea exercițiului cu celălalt braț.

S 17. Pe perechi, spate la spate, de mâini apucat jos și înapoi: pas simultan cu un picior înainte, revenire; se execută alternativ cu ambele picioare.

S 18. Pe perechi, față la spate, apropiat, de mâini apucat: cel din față execută fandare alternativ pe piciorul drept, respectiv stâng, cel din spate îi ridică ușor brațele înapoi și sus.

S 19. Pe perechi, spate la spate, din stând, cu brațele lateral, de mâini apucat: execută simultan un pas mare înainte, revenire, pas cu celălalt picior.

S 20. Pe perechi, spate la spate, din stând depărtat cu brațele întinse sus, de mâini apucat: alternativ execută tracțiune spre înainte și arcuire cu brațele întinse sus.

S 21. Pe perechi, spate la spate, la distanță de un pas, apucat sus de capătul unui baston, cu ambele mâini: execută tracțiuni alternativ spre înainte, libere și cu opunere de rezistență.

S 22. Pe perechi, spate la spate, din stând depărtat, apucat reciproc de capetele bastonului jos și înapoi: execută ridicarea simultană a bastonului până la nivelul omoplaților și revenire; se execută liber și cu opunere de rezistență.

S 23. Din așezat depărtat cu fața la scara fixă, vârfurile sub prima șipcă, cu brațele întinse înainte și apucat de șipcă la nivelul umerilor: partenerul apasă cu mâinile la nivelul umerilor.

S 24. Idem S23 din așezat apropiat cu fața la scara fixă.

S 25. Idem S23 din stând pe genunchi cu fața la scara fixă.

Exerciții pentru trunchi

S 26. Stând cu spatele la scara fixă, apucat înapoi cu ambele mâini la nivelul șoldului: execută o înclinare spre înainte cu extensia trunchiului și revenire.

S 27. Idem S26 din stând cu spatele la scara fixă, de sus apucat cu ambele mâini deasupra capului.

S 28. Stând cu un picior sprijinit înainte la scara fixă (la diferite înălțimi), la distanță de un metru de scara fixă: execută extensia trunchiului cu brațele în diferite poziții și revenire.

S 29. Stând cu spatele la scara fixă, cu vârful unui picior sprijinit înapoi pe șipcă: execută extensia lentă a trunchiului cu apucarea șipcii și revenire; se lucrează alternativ cu un picior și cu celălalt.

S 30. Înainte culcat cu bazinul pe banca de gimnastică așezată transversal și călcâiele sprijinite înapoi sub șipca a doua a scării fixe: execută extensia trunchiului cu brațele sus și arcuire.

S 31. Idem S30 cu mâinile la ceafa sau înapoi apucate.

S 32. Așezat cu călcâiele sprijinite pe șipca a treia sau a patra a scării fixe, cu ceafa sprijinită pe banca așezată transversal: execută ridicarea bazinului cu îndreptarea trunchiului și revenire.

S 33. Așezat pe o coapsă pe lada de gimnastică așezată transversal, picioarele sprijinite pe șipca scării fixe, brațele întinse sus: execută îndoirea trunchiului lateral spre scara fixă, revenire; se va lucra pentru ambele laturi.

S 34. Stând sprijinit cu un picior pe banca de gimnastică, la distanța de un pas, mâinile pe șold: execută îndoire laterală spre piciorul sprijinit, simultan cu ridicarea brațului opus sus și arcuire: se lucrează alternativ, sprijinit pe ambele picioare.

S 35. Pe perechi, așezat călare pe bancă, spate la spate, cu o minge medicinală: execută răsucire cu predarea mingii partenerului pe partea dreaptă și revenire tot cu răsucire, pe partea stângă.

S 36. Pe perechi, spate la spate, de coate reciproc apucat: execută „cântarul" la început prin extensie amplă a partenerului, apoi și cu răsturnarea acestuia peste cap; se lucrează alternativ.

S 37. Stând, cu un baston de capete apucat înainte jos: execută fandare înainte, alternativ pe ambele picioare, simultan cu ridicarea brațelor sus, extensia trunchiului și arcuire.

S 38. Pe perechi, spate la spate, la distanța de un pas, din stând cu brațele sus, având o minge medicinală în mâini: execută, alternativ în ambele sensuri, predarea mingii pe deasupra capului prin extensia trunchiului și primirea mingii pe jos printre picioare prin îndoirea trunchiului înainte.

S 39. Culcat dorsal: ridicarea bazinului de pe sol până în sprijin pe călie și ceafa.

S 40. Culcat dorsal: ridicare în pod cu arcuiri înainte, cu trecerea greutății spre brațe.

S 41. Din stând depărtat, cu trunchiul aplecat înainte și bara de haltere sprijinită pe umeri: execută răsucirea trunchiului alternativ spre stânga și dreapta, cu arcuire.

S 42. Pe perechi, spate la spate, stând depărtat, unul dintre parteneri este în stând îndoit înainte, reciproc apucați de mâini printre picioare: execută ridicare alternativă în stând în extensie simultan cu tracțiunea brațelor partenerului.

S 43. Pe perechi, spate la spate, unul în așezat depărtat cu genunchi îndoiți și brațele sus, celălalt din poziția stând își ridică partenerul prin apucarea

mâinilor, până acesta ajunge în stând în extensie; se va lucra alternativ de către parteneri.

S 44. Înainte culcat, pe perechi, cap la cap, cu brațele întinse sus, de mâini reciproc apucat: execută ridicarea simultană a aceluiaşi picior înapoi sus, în extensie şi revenire.

S 45. Pe perechi, față în față, unul aşezat cu spatele la scara fixă, brațele sus, de şipcă apucat cu mâinile: execută trecere în poziția stând în extensie cu ajutorul partenerului, care îl trage de bazin înainte.

S 46. Stând față în față, brațele întinse oblic înainte, de mâini reciproc apucat: execută legănarea brațelor în ambele sensuri, apoi cu ridicarea lor sus urmată de întoarcere 180° şi 360°, fără a părăsi priza.

S 47. Pe perechi, stând umăr la umăr, apucat jos de mâinile din interior şi apucat sus de mâinile din afară: execută balans lateral cu piciorul din exterior şi fandare cu menținerea prizei mâinilor, urmată de revenire; se va lucra alternativ pe ambele laturi.

S 48. Pe perechi, umăr la umăr, la un pas distanță, în stând pe genunchi, de mâini apucat jos cu mâinile din interior şi apucat deasupra capului cu mâinile din exterior: execută întinderea piciorului din exterior lateral şi revenire cu menținerea prizei; se va lucra alternativ pe ambele laturi.

S 49. Pe perechi, stând față în față, cu un baston de capete reciproc apucat: execută întoarcere de 360° pe sub brațe şi revenire în poziția inițială.

S 50. Pe perechi, spate la spate, brațele întinse înapoi şi în jos, reciproc apucat de capetele unui baston: execută îndoirea simultană a trunchiului spre înainte, cu ducerea bastonului la călcâie fără îndoirea genunchilor şi revenire.

Exerciții pentru picioare şi articulația coxo-femurală

S 51. Din ghemuit sprijin pe mâini: întinderea genunchilor cu menținerea palmei sprijinite pe sol şi revenire în ghemuit.

S 52. Din stând cu brațele oblic înainte: balans amplu cu piciorul drept cu atingerea mâinii stângi, revenire, balans cu piciorul stâng la mâna dreaptă cu atingerea acesteia şi revenire.

S 53. Din fandat înainte, mâinile pe şold: execută schimbarea piciorului de fandare prin săritură.

S 54. Din fandare înainte, sprijin pe palme: schimbarea piciorului de fandare prin sărituri alternative.

S 55. Idem S54 executat cu arcuire.

S 56. Stând lateral față de scara fixă, sprijinit de şipcă la nivelul umărului: execută balans amplu cu piciorul din exterior, înainte şi înapoi astfel încât să se ajungă pe vârful piciorului de sprijin; se va lucra pentru ambele laturi.

S 57. Din stând, cu fața la scara fixă, cu ambele mâini sprijinit de şipcă la nivelul umerilor: execută ridicarea genunchiului stâng la piept, urmată de balans amplu înapoi; se va lucra pentru ambele picioare.

S 58. Din stând cu fața la scara fixă, sprijinit cu ambele mâini de șipcă la nivelul umerilor: execută ridicarea genunchiului stâng oblic înainte urmată de balans lateral, idem cu piciorul drept.

S 59. Din stând cu fața la scara fixă cu un picior sprijinit pe șipcă la nivelul bazinului: execută îndoire înainte și arcuire; se va lucra pentru ambele laturi.

S 60. Din stând lateral față de scara fixă cu un picior sprijinit lateral pe șipcă la nivelul bazinului: execută îndoire răsucită și arcuire pe piciorul de pe sol; se va lucra pentru ambele laturi.

S 61. Din stând îndoit înainte, cu un baston de capete apucat cu ambele mâini: execută pășiri alternativ cu piciorul drept și stâng, cu menținerea genunchilor cât mai întinși.

S 62. Din stând depărtat cu mâinile pe șold: trecere lentă, prin pași alternativi, în sfoară laterală și revenire.

S 63. Din stând cu piciorul stâng în față: prin pășiri alternative cu piciorul stâng și drept, trecere lentă în sfoară înainte și revenire; idem cu dreptul.

S 64. Din stând cu bara de haltere sprijinită pe umeri: fandare înainte pe piciorul stâng cu arcuire și revenire; idem cu piciorul drept.

S 65. Din stând cu bara de haltere sprijinită pe umeri: execută fandare laterală pe piciorul stâng și revenire în stând; idem spre dreapta.

S 66. Din stând, cu coarda apucată de capete, piciorul stâng sprijinit înapoi la mijlocul corzii: execută ridicarea brațelor prin înapoi sus simultan cu ridicarea piciorului stâng înapoi sus cu arcuire; aceeași mișcare executată cu piciorul drept.

S 67. Pe perechi, stând față în față, la un pas distanță, mainile pe umerii partenerului: execută simultan ridicarea genunchiului stâng la orizontală, întinderea lui înapoi; se va lucra alternativ cu ambele picioare.

S 68. Pe perechi, față în față, la un pas distanță, mâna stângă pe umărul stâng al partenerului: execută simultan balans cu piciorul drept înainte și înapoi; se va lucra alternativ cu ambele picioare.

S 69. Pe perechi, față în față, la un pas distanță, unul în stând pe un picior, celălalt sprijinit de partener cu ambele mâini: partenerul ridică piciorul întins până la înălțimea umerilor, cu arcuire, se va lucra alternativ cu ambele picioare.

S 70. Pe perechi, față în față, la distanță de 1,5 m, aplecat înainte, de mâini reciproc apucat: partenerul execută fandare înainte, celălalt execută ușor balans cu un picior întins înapoi, până ajunge în cumpănă pe un picior; se va lucra alternativ cu ambele picioare.

S 71. Pe perechi, față în față, la un pas distanță reciproc de mâini apucat, cu brațele întinse lateral: execută simultan fandare laterală în aceeași direcție cu ridicarea brațelor sus și revenire în stând; se va lucra pe ambele laturi.

S 72. Pe perechi, spate la spate, de coate reciproc agățat: execută simultan pe aceeași direcție fandare laterală cu arcuire și revenire în stând; se va lucra alternativ spre dreapta și spre stânga.

S 73. Pe perechi, față în față, la un pas distanță, reciproc de mâini apucat: ridicarea simultană a unui picior întins înapoi și trecere în fandat cu menținerea prizei mâinilor și arcuire; se va lucra alternativ cu ambele picioare.

S 74. Pe perechi, fata în față, în așezat depărtat, tălpile lipite, reciproc de mâini apucat: execută tracțiunea partenerului până ce acesta ajunge în îndoit înainte și arcuire; lucru alternativ.

S 75. Idem S74 cu trecere în culcat dorsal și tracțiunea partenerului până ajunge în pozitia îndoit și arcuire.

S 76. Pe perechi, spate la spate, unul în așezat depărtat, brațele întinse înainte: execută îndoiri înainte cu atingerea podelei cât mai departe și arcuire prin apăsare de către partener la nivelul omoplatilor.

3. Exerciții pasive pentru dezvoltarea supleței

Exerciții pentru brațe și centura scapulo-humerală

S 77. Stând depărtat, brațele întinse înainte, mâinile împreunate: deschiderea palmelor pe jos în afară și menținere 8sec; 2-3x.

S 78. Stând depărtat, brațele întinse înainte, mâinile împreunate: deschiderea palmelor pe sus spre exterior și menținere 8sec; 2-3x.

S 79. Stând cu brațul stâng îndoit sus, palma stângă între omoplați, cotul stâng susținut de palma dreaptă; menținere 8sec; 2-3x; idem cu brațul drept îndoit.

S 80. Stând cu brațul drept îndoit sus înapoi, brațul stâng jos îndoit, mâinile împreunate, menținere 8sec; 2-3x; idem cu brațul stâng sus dreptul jos.

S 81. Stând lateral față de perete, umărul stâng lipit de perete, brațul ridicat la orizontală, cu palma lipită de perete, trunchiul ușor răsucit spre dreapta, menținere 8sec; 2-3x; idem cu brațul drept.

S 82. Pe perechi, spate la spate, unul în stând cu brațul stâng sus, celălalt menține brațul colegului în extensie cu priză la nivelul cotului și pe omoplat, menținere 8sec; 2-3x; lucru alternativ cu ambele brațe.

Exerciții pentru trunchi

S 83. Menținere în poziția de "lumânare" 8sec; 2-3x.

S 84. Înainte culcat sprijin pe palme, cu brațe întinse, spatele în extensie: menținere 8sec; 2-3x.

S 85. Menținerea poziției de "coșuleț" 8sec, 2-3x.

S 86. Menținere în poziție de "pod", 8sec; 2-3x.

S 87. Din așezat, cu trunchiul răsucit spre stânga, palmele sprijinite pe sol, menținere 8sec; 2-3x; idem spre dreapta.

S 88. Din așezat, cu dreptul îndoit peste stângul, trunchiul răsucit spre dreapta, palmele sprijinite pe sol: menținere 8sec; 2-3x; idem spre stânga.
S 89. Pe perechi executând "cântarul": menținerea partenerului în extensie 8sec; 2-3x.
S 90. Pe perechi în așezat depărtat, fată în fată, tălpile lipite, trunchiul îndoit înainte, reciproc de mâini apucat: menținere în poziția de îndoit 8sec; 2-3x.

Exerciții pentru picioare și articulația coxo-femurală.

S 91. Din poziția stând cu trunchiul îndoit înainte cu mâinile prinse de glezne: menținerea poziției 8sec; 2-3x.
S 92. Din poziția stând cu stângul peste dreptul, trunchiul îndoit înainte, cu mâinile prinse de glezne 8sec; 2-3x; idem cu dreptul peste stângul.
S 93. În poziția fandat înainte pe piciorul stâng, menținere 8sec; 2-3x; idem pe piciorul drept.
S 94. Idem ex. 93 cu fandare înainte sprijinit la șipca a patra a scării fixe.
S 95. Stând cu fața la scara fixă, pe un picior, celălalt întins și sprijinit pe șipcă la nivelul bazinului, trunchiul îndoit pe piciorul de pe șipcă: menținere 8sec; 2-3x; idem cu celălalt picior.
S 96. Menținere 8sec. în poziție de sfoară laterală, respectiv sfoară sagitală; 2-3x, lucru alternativ cu dreptul, respectiv stângul în față.
S 97. Stând lateral față de scara fixă, cu piciorul stâng sprijinit întins pe șipcă la nivelul bazinului, trunchiul îndoit răsucit pe piciorul de pe scară: menținere 8sec; 2-3x; idem cu piciorul drept la scară.
S 98. Aceeași poziție ca la exercițiul 98 dar cu menținere 8sec. în îndoit răsucit pe piciorul de pe sol; 2-3x.
S 99. Stând pe un picior celălalt îndoit la piept și menținut cu ambele brațe: menținere 8sec; 2-3x; alternativ cu piciorul drept și stângul îndoit la piept.
S 100. Stând pe un picior celălalt îndoit la piept cu călcâiul la șezut și menținut cu ambele mâini de glezne: menținere 8sec; 2-3x; se lucrează alternativ cu piciorul drept și stâng.

4. Indicații metodice privind dezvoltarea supleței

Suplețea scăzută creează numeroase dezavantaje și anume: lungește perioada de însușire și perfecționare a acțiunilor motrice, favorizează accidentările, reduce indicii de dezvoltare ai capacităților condiționale (c.m), scade randamentul în efectuarea mișcărilor, scade calitatea execuției (D. Harre, N. Ozolin).

1. *Exercițiile pentru dezvoltarea supleței sunt recomandate la toate vârstele. Vârsta de 15-16 ani este vârsta la care se obțin valori maxime ale supleței.*
2. *După 15-16 ani, dacă nu se exersează, suplețea scade treptat.*

3. *Complexele de exerciții destinate supleței se pot organiza selectiv, pe mai multe zone ale aparatului locomotor, în mod global, prin angajare simultană sau succesivă a mai multor articulații.*
4. *Exercitiile de dezvoltarea a supleței se folosesc, în lecțiile de educație fizică, după pregătirea organismului pentru efort.*
5. *Se va urmării mai întâi prelucrarea aspectelor pasive şi după aceea prelucrarea aspectelor active.*
6. *In cadrul lectiilor de educație fizică se pot acorda 10-15 minute pentru dezvoltarea supleței.*
7. *Efectuarea şi dozarea exercițiilor să fie făcută în funcție de nivelul de pregătire şi dezvoltare al colectivelor, baza materială şi obiectivele propuse în lectia respectivă.*

DETENTA

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA DETENTEI

1. Detenta – calitate motrică intermediară, definiție, forme de manifestare

Detenta (forța explozivă sau forta în regim de viteză) este capacitatea unor grupe de mușchi de a dezvolta forta maximă într-un timp cât mai scurt. Detenta se manifestă diferit la segmentele corpului. Se consideră că există o bună relație între forța de contracție izometrică și rapiditatea executiei unei mișcări.

Detenta depinde de următorii factori:

– **numărul fibrelor musculare** care se contractă simultan;

– **viteza de contracție** a fibrelor musculare active

– **capacitatea de contracție a fibrelor musculare**.

Prin urmare, detenta este determinată de forța maximă, dar și de un alt tip de forță denumită **forță „de demaraj"** (capacitatea de a dezvolta o forță maximă chiar la debutul mișcării) având ca efect obținerea unei mari viteze inițiale.

Pentru a avea o bună detentă trebuie să acționăm fie prin mărirea forței maxime, fie prin creșterea vitezei de contracție a mușchilor, fie prin îmbinarea celor două. Ultima variantă este cea mai eficientă, completându-se reciproc în funcție de situațiile concrete – forță maximă sau viteză de contracție.

2. Exerciții pentru dezvoltarea detentei

D 1. Săritura de pe loc. Stând depărtat sărituri ușoare pe ambele picioare, executate pe loc. Gleznele se întind la maximum la fiecare săritură.

D 2. Stând pe un picior între două obstacole (conuri, mingi medicinale etc.), sărituri alternative de pe un picior pe celălalt.

D 3. Stând depărtat: sărituri laterale pe ambele picioare.

D 4. Stând depărtat: sărituri pe ambele picioare cu răsucirea șoldurilor, picioarele descriind un arc de 180ș. Următoarea săritură readuce picioarele în poziția inițială. Acțiunea are un caracter continuu, iar trunchiul nu-și modifică poziția.

D 5. Stând: sărituri înalte cu ridicarea genunchilor la piept şi gruparea lor cu mâinile înainte ca picioarele să aterizeze. Aterizarea se face pe poziţie verticală.

D 6. Stând depărtat: sărituri înalte cu ducerea călcâielor la şezută. Această săritură se execută din mişcarea rapidă a genunchilor şi a gambelor, precum şi din elanul realizat de braţe care se ridică în timpul săriturii.

D 7. Stând fandat înainte: sărituri înalte păstrând poziţia de fandare şi aterizare în aceeaşi poziţie. După un anumit număr de execuţii se schimbă poziţia picioarelor.

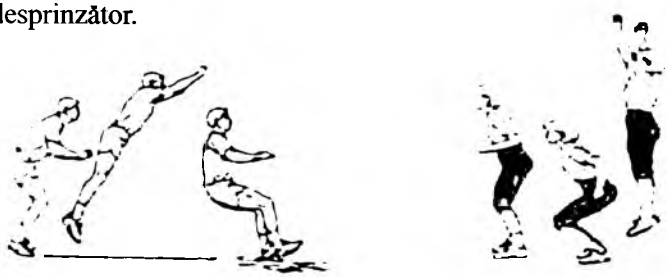
D 8. Stând fandat înainte: sărituri înalte din fandat în depărtat cu schimbarea picioarelor. În aer trebuie încercată apropierea cât mai accentuată a călcâielor de şezută.

D 9. Stând depărtat: sărituri înalte în echer cu depărtarea picioarelor. Se va încerca atingerea vârfurilor picioarelor cu mâinile, în punctul maxim al săriturii.

D 10. Stând: sărituri înalte de pe loc cu ducerea simultană a picioarelor întinse şi apropiate în faţa corpului (flexarea se va face doar din şold şi se va încerca atingerea vârfurilor picioarelor în punctul maxim al săriturii).

D 11. Stând depărtat cu trunchiul uşor aplecat înainte: sărituri în lungime de pe loc.

D 12. Stând depărtat: sărituri de pe loc pe verticală cu atingerea unui obiect suspendat. Nu se permite efectuarea nici unui pas de elan anterior desprinzător.



D 13. Stând: sărituri de pe loc peste un obstacol (înainte).

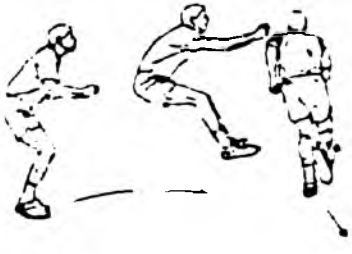
D 14. Stând depărtat: balans cu piciorul (cu piciorul stâng peste piciorul drept) de partea săriturii peste piciorul de sprijin balans puternic cu același picior în partea opusă urmat de săritură lungă și aterizare pe ambele picioare. Idem cu celălalt picior.

D 15. Stând pe un picior, celălalt ușor ridicat: elan de 1 – 2 – 3 pași, urmat de o desprindere explozivă pe verticală (pas săltat). După aterizare se continuă cu succesiunea de elan – pas săltat. Se execută pe o distanță de 40m.

D 16. Stând depărtat într-un anumit unghi față de saltea sau de un obstacol: săritură centrală peste un obstacol și aterizare în cumpănă.

D 17. Stând: săritură în lungime de pe loc cu sprint lateral.

D 18. Stând depărtat: sărituri laterale de pe un singur picior. După un anumit număr de execuții se continuă cu celălalt picior.



D 19. Stând în fața unui obstacol: sărituri laterale peste un obstacol, cu genunchii ridicați în timpul săriturii.

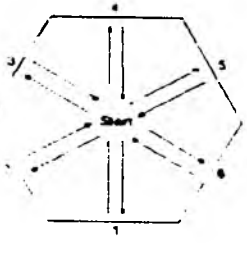
D 20. Stând depărtat cu genunchii uşor îndoiţi şi trunchiul aplecat înainte: săritură în lungime de pe loc cu sprint. Săritura se execută cu elan puternic de braţe iar după aterizare sprintul se face pe o lungime de aproximativ 10m. La aterizarea după săritură se va încerca păstrarea poziţiei echilibrate şi controlarea corpului.

D 21. Stând depărtat cu genunchii îndoiţi şi trunchiul uşor aplecat înainte: săritură în lungime de pe loc, cu sprint pe 10m stânga sau dreapta după aterizare.

D 22. Stând depărtat la o distantă de 3 – 5 – 7m cu faţa spre zona de aterizare: triplu salt de pe loc.

D 23. Stând depărtat la o distanţă de 3 – 5 – 7m de groapa de nisip: triplu salt de pe loc cu săritură peste un obstacol. Aterizarea se face la o distanţă cât mai mare faţă de obstacol.

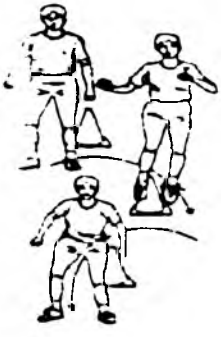
D 24. Stând depărtat în centrul unui hexagon: săritură înainte către o latură a hexagonului şi înapoi către centru. Idem către celelalte laturi ale hexagonului.

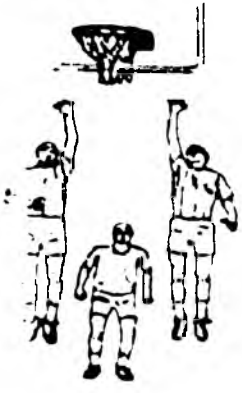


D 25. Stând depărtat în faţa unui şir de obstacole: sărituri pe ambele picioare peste obstacole menţinându-se picioarele depărtate. Se va încerca diminuarea la maxim a timpului de contact cu solul la fiecare aterizare. Distanţa între obstacole este de 1 – 1,5m.

D 26. Stând în fața unor obstacole așezate în zig-zag: sărituri pe ambele picioare peste obstacole. Distanța dintre obstacole este de 1 – 1,5m.

D 27. Stând depărtat: sărituri înalte pe ambele picioare încercând alternativ, cu câte o mână atingerea unui obiect suspendat la fiecare săritură (de exemplu panoul de baschet). Contactul cu solul trebuie să fie cât mai scurt, iar fiecare săritură trebuie să fie mai înaltă decât precedenta, sau cel puțin la fel de înaltă.





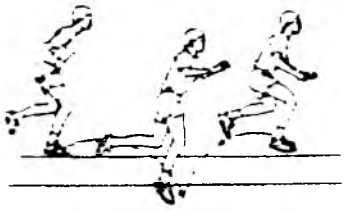
D 28. Stând depărtat la capăt și lateral de linia unui număr de 5 – 6 obstacole: sărituri laterale peste fiecare obstacol pe ambele picioare.

D 29. Stând: în fața a 5 – 6 garduri cu o distanță între ele în funcție în funcție de posibilitățile fiecăruia: sărituri pe ambele picioare peste garduri cu picioarele apropiate. Genunchii nu trebuie să se depărteze. Se va folosi elanul dat de brate.

D 30. Stând depărtat cu genunchii îndoiți, trunchiul ușor aplecat înainte și mâinile la ceafă: sărituri elastice din treaptă în treaptă ale unei scări. Aterizarea trebuie să fie scurtă și elastică, iar mișcările continue și fără pauze.

D 31. Stând pe un picior: sărituri succesive pe un picior şi aterizarea pe acelaşi picior pe o distanţă de 10 – 25m. Idem ca celălalt picior. La început se execută cu piciorul întins, apoi se încearcă să se atingă şezuta cu călcâiul în timpul săriturii.

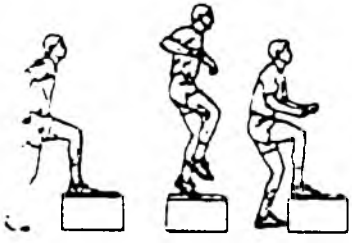
D 32. Stând pe un picior lateral de două linii paralele cu o distanţă între ele de 0,5 – 1m şi lungime de 10 – 12m: sărituri pe un picior în zig-zag, de pe o linie pe cealaltă.

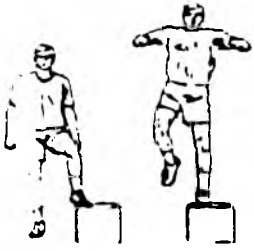


3. Combinaţii de sărituri cu lăzi

D 33. Stând cu un picior pe o ladă înaltă de 20 – 30cm, 30-50cm, călcâiul aproape de muchie: împingere puternică pe ladă pentru a obţine o înălţime cât mai accentuată prin extensia totală a piciorului din gleznă şi genunchi; aterizarea se face pe celălalt picior. Se foloseşte elanul şi lucrul energie al braţelor pentru echilibru şi pentru a câştiga înălţime. 3 – 20 x.

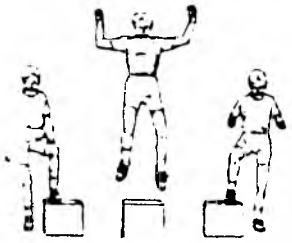
D 34. Stând lateral de lada înaltă de 30 – 50cm urcare pe ladă şi coborâre. La fel se procedează şi cu celălalt picior. 3 x 15 – 17 repetări.





D 35. Stând lateral de ladă cu piciorul stâng pe mijlocul ei; împingere puternică în picior, săritură şi aterizare în partea cealaltă a lăzii, cu piciorul drept pe ladă şi stângul pe sol, după care se repetă activitatea. 3 x 15 – 18.

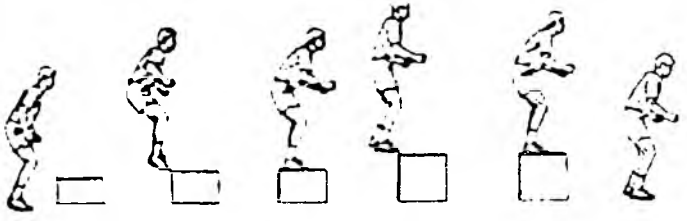
D 36. Stând depărtat în faţa unei lăzi cu mâinile la ceafă. Săritură frontală de pe ladă cu aterizare pe ambele picioare; coborârea se face de pe ladă prin păşire. O variantă dificilă a exerciţiului este aceea de a coborî prin săritură.



D 37. Stând depărtat lateral de ladă: săritură laterală pe ladă și aterizare în partea cealaltă, 3 – 20x

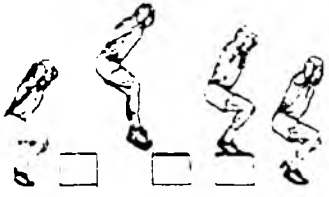
D 38. Stând depărtat în fața unui șir de 5 – 6 lăzi: sărituri multiple pe ambele picioare.

D 39. Formație de lucru: coloană câte unu, stând depărtat în fața a 3 – 5 cutii crescătoare așezate la intervale egale între el de 2 – 3m; sărituri succesive pe și de pe fiecare ladă în ordine crescătoare. Prima cutie are 30cm și următoarele cresc cu câte 10cm mai mult decât precedenta. 3 – 4 x, pauză (mers cu revenire în formație) 30 - 40sec.



D 40. Formație de lucru: coloană câte unu: Așezat ghemuit în fața unui șir de lăzi, cu mâinile la ceafă: sărituri din ghemuit în ghemuit pe prima ladă, aterizare și sărituri în continuare până la ultima, 3 – 4 x, pauză (mers cu revenire în formație), 45sec.

D 41. Sărituri multiple pe același picior pe un șir de lăzi (4 – 5 lăzi).



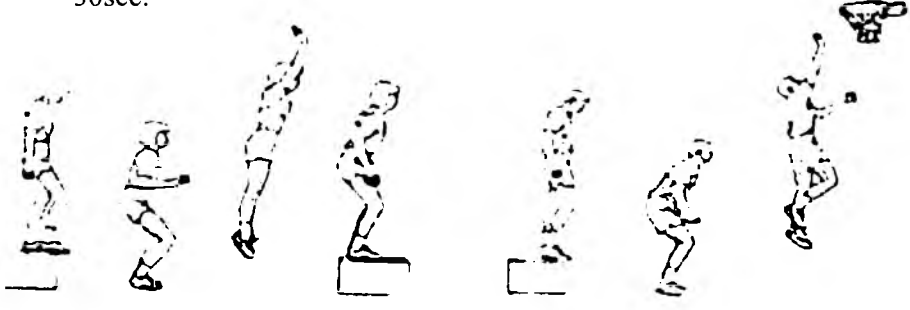
4. Sărituri în adâncime

D 42. Formație de lucru: coloană câte unu (torent) așezat ghemuit pe ladă: săritură de pe ladă pe podea. Aterizarea trebuie să fie elastică, 6 – 8 x, pauză (mers cu revenire în formație), 30sec.

D 43. Formație de lucru: coloană câte unu, săritură în adâncime urmată de săritură înaltă. Stând pe ladă: săritură în adâncime cu aterizare pe ambele picioare și imediat se încearcă o săritură înaltă. 10 – 12 x, pauză (mers cu revenire în formație), 30sec.

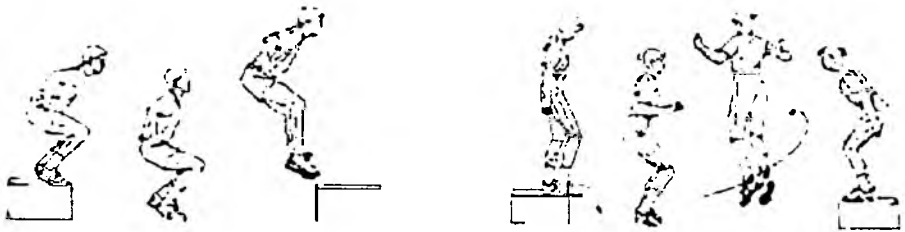
D 44. Formație de lucru: coloană câte unu, stând pe o ladă, săritură în adâncime cu aterizare pe ambele picioare urmată imediat de o săritură pe următoarea ladă (sunt prezente 2 lăzi). 10 – 12 x, pauză (mers cu revenire în formație), 30sec.

D 45. Formație de lucru: coloană câte unu; stând pe ladă, săritură în adâncime de pe ladă, aterizare pe ambele picioare și imediat se execută o săritură înaltă încercându-se atingerea unui obiect suspendat (coșul de baschet), alternativ cu ambele mâini, 8 – 10 x, pauză (mers cu revenire în formație), 30sec.



D 46. Formație de lucru: coloană câte unu, stând pe ladă: săritură în adâncime cu aterizare în ghemuit; pentru a se realiza o dificultate sporită, se va folosi o a doua ladă pe care se va sări în aceeași poziție prin desprindere și săritură explozivă, 8 – 10 x, pauză (mers cu revenire în formație), 30sec.

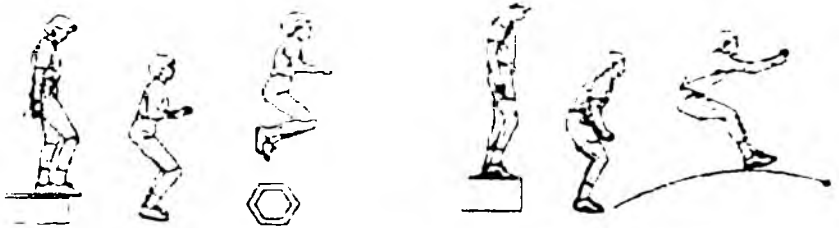
D 47. Stând pe ladă: săritură în adâncime cu aterizare pe ambele picioare, desprindere înaltă imediată cu întoarcere 180° în aer și din nou aterizare. Pentru o dificultate mai mare, a doua aterizare se va efectua pe a doua ladă.



D 48. Stând pe ladă: săritură în adâncime cu aterizare pe ambele picioare, desprindere înaltă imediată cu întoarcere 360° în aer și din nou aterizare.

D 49. Formație de lucru: coloană câte unu (torent), stând depărtat pe ladă. aterizare și săritură imediată cu trecere peste un obstacol.

D 50. Stând depărtat pe ladă. săritură în adâncime cu aterizare pe ambele picioare și imediat se execută o săritură în lungime de pe loc.



DEPRINDERI MOTRICE UTILITAR APLICATIVE

FOLOSITE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Deprinderi motrice utilitar aplicative – definiție, forme de manifestare

În formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice, ca și în cea destinată aplicării acestora în ștafete, jocuri și trasee aplicative, un rol foarte important îl au exercițiile aplicativ-utilitare. Acestea sunt destinate și dezvoltării calităților (capacităților) condiționale cum sunt: forța, viteza, îndemânarea, rezistența, ca și a unor calități moral-volitive, perfecționând totodată acuitatea senzo-motorie și simțul echilibrului.

În lectiile de educație fizică această grupă de exerciții poate fi însușită la clasele mici (I-IV), urmând ca la celelalte, priceperile și deprinderile utilitare să fie perfectionate în cadrul ștafetelor, jocurilor și traseelor aplicative sau printr-un număr de repetări ca exercitii destinate calităților (capacităților) motrice. Se pot efectua separat (în etapa învățării) sau când se folosesc pentru dezvoltarea unei calități motrice cum este cățărarea (pentru dezvoltarea vitezei) și în cadrul unor trasee diferențiate, ca număr de „ateliere", stații. De asemenea, această grupă de exerciții (deprinderi motrice și aplicativ-utilitare) pot constitui și un mijloc eficient de dezvoltare a două sau mai multor calități motrice printr-un traseu utilitar-aplicativ.

Exersarea, individual, în grup sau în lecțiile de educație fizică a exercițiilor de deprinderi utilitar-aplicative, au un beneficiu și în dezvoltarea calităților moral-volitive cum sunt: încrederea în forțele proprii, voința, perseverența, curajul, dârzenia, etc.

Din categoria priceperilor și deprinderilor utilitar-aplicative fac parte:

- deprinderi motrice de bază cum ar fi: mersul, alergarea în diferite variante, săriturile și urcările, care se introduc ca elemente de legătură sau în cadrul formării traseelor utilitar-aplicative

- deprinderi motrice de bază cu caracter secundar: târârea, escaladarea, cățărarea, transportul de greutăți, tracțiunea, împingerea și echilibrul. (E. Scarlat, M.B. Scarlat-2002).

2. Exerciții de mers

E 1. Mers cu pas de marş.

E 2. Mers cu pas de front.

Aceste exerciții se folosesc pentru deplasarea în formații.

E 3. Mers pe vârful picioarelor cu ducerea brațelor înainte, înapoi, lateral, sus sau în poziții intermediare; cu mâinile pe şolduri, sub axilă, pe umeri, la ceafa sau pe creştet.

E 4. Mers pe călcâie cu brațele întinse lateral sau cu mâinile pe şolduri, la ceafa, la spate.

E 5. Mers pe partea internă sau externă a tălpilor, cu brațele lateral sau cu mâinile pe şolduri, pe creştet.

E 6. Mers pe vârful unui picior şi pe călcâiul celuilalt picior, sau mers pe marginea internă a unui picior şi pe cea externă a celuilalt.

Această grupă de exerciții dezvoltă analitic mobilitatea articulațiilor picioarelor, măreşte elasticitatea grupelor musculare ale membrului inferior, solicită echilibrul corpului şi contribuie la formarea simțului chinestezic caracteristic mersului.

E 7. Mers cu genunchii întinşi, cu mâinile pe şolduri sau la ceafă (în această variantă de mers este solicitată mai mult articulația şoldului, picioarele ridicându-se la 90 de grade).

E 8. Mers cu îndoirea accentuată a picioarelor din genunchi, cu mâinile pe şolduri ori apucat de glezne, cu trunchiul sprijinit pe genunchi, dând aspectul de ghemuire, sau cu trunchiul la verticală si cu brațele întinse lateral pentru echilibrare.

E 9. Mers cu genunchii semiîndoiți, cu sau fară fixarea mâinilor pe genunchi, cu trunchiul uşor înclinat înainte.

E 10. Mers cu pas fandat, cu arcuire pe un picior, cu aşezarea mâinilor pe genunchiul piciorului de sprijin sau a brațelor întinse lateral, contribuind astfel la echilibrarea corpului;

E 11. Mers cu ducerea alternativă a genunchilor (îndoiți) la piept cu sau fără arcuire.

Această grupă dezvoltă stabilitatea şi mobilitatea articulațiilor membrelor inferioare în condiții de forță datorită descompunerii axei verticale de sprijin a corpului.

E 12. Mers cu corpul şi gâtul înclinate înainte, înapoi (pe spate) sau în lateral, cu mâinile pe creştet sau cu brațele întinse lateral.

E 13. Mers cu capul răsucit spre stânga sau spre dreapta, cu brațele întinse lateral sau oblic-sus.

E 14. Mers cu trunchiul înclinat înainte, aplecat sau îndoit, cu brațele întinse în prelungirea trunchiului.

E 15. Mers cu trunchiul îndoit lateral-stânga sau dreapta şi cu brațele întinse în prelungirea trunchiului.

E 16. Mers cu trunchiul răsucit spre stânga sau spre dreapta, cu mâinile pe şolduri sau pe umeri.

Exercitiile din această grupă au ca scop educarea capacității de orientare în spațiu a corpului.

E 17. Mers cu paşi mici, ascuțiți şi înalți, cu brațele ridicate sus, sau cu paşi mici şi târâți, având greutatea corpului repartizată egal pe ambele picioare.

E 18. Mers cu paşi mijlocii, cu mâinile pe şolduri.

E 19. Mers cu paşi mari, cu uşoare îndoiri ale genunchilor, cu brațele întinse lateral.

E 20. Mers cu paşi adăugați prin apropierea piciorului din spate de cel din față. Se poate executa înainte, înapoi şi lateral.

E 21. Mers cu paşi încrucişați; piciorul din spate se deplasează înaintea celui din față, încrucişându-se cu acesta. Se execută înainte, înapoi şi lateral.

E 22. Mers cu pas schimbat. La fiecare al treilea pas se schimbă piciorul din față cu cel din spate.

E 23. Mers cu picioarele îndepărtate lateral.

E 24. Mers cu picioarele încrucişate.

E 25. Mers cu genunchii apropiați şi cu gambele depărtate; mers în val

E 26. Mers cu genunchii în afară, ajutat de mâini care presează pe genunchi în afară-depărtate: varum

Aceste exercitii realizează educarea ritmului de mişcare necesar capacității de coordonare.

E 27. Mers cu musculatura corpului încordată.

E 28. Mers cu musculatura corpului relaxată.

2.1 Exerciții de mers cu modificarea tempoului de deplasare

E 29. Mers în tempo normal.

E 30. Mers în tempo rapid pe anumite distanțe.

E 31. Mers în tempo accelerat pe anumite distante.

E 32. Mers prin alternarea continuă a tempoului de deplasare, fie la semnal, fie după parcurgerea unor distanțe stabilite anterior cu precizarea tempoului de mers.

2.2 Exerciții de mers pe suprafețe de sprijin diferite

E 33. Mers pe teren plat: 30-40 m.

E 34. Mers pe teren variat: 30-40 m.

E 35. Mers pe teren înclinat ascendent şi descendent: 30-40 m.

E 36. Mers pe sub obstacole, printre obstacole, peste obstacole.

2.3 Exerciții de mers cu deplasare prin sărituri

E 37. Deplasare prin sărituri, simultan pe ambele picioare succesiv 10-12 sărituri. Picioarele trebuie menținute apropiate, amortizarea șocului facându-se pe vârfuri iar împingerea tot cu vârfurile.
E 38. Deplasare prin sărituri pe un picior și cu celălalt îndoit la piept (cuprins cu brațele).
E 39. Deplasare prin pas săltat. Se execută cu pendularea piciorului liber.
E 40. Deplasare prin pas sărit. Se executa prin sărituri succesive de pe un picior pe celălalt.
E 41. Deplasare prin sărituri succesive cu genunchii îndoiti.

2.4 Exerciții de mers artistic

E 42. Mers cu pas ușor pe vârfuri, cu ușoare arcuiri din genunchi.
E 43. Mers cu pas ascuțit.
E 44. Mers cu pas înalt, ducând piciorul oscilant, îndoit din genunchi cât mai sus.
E 45. Mers cu pas lung, prin fandări succesive pe un picior și pe celălalt.
E 46. Mers cu pas ascuțit, cu oscilarea trunchiului pe verticală, prin îndoirea și întinderea genunchilor mai pronunțat decât la pasul ușor.
E 47. Mers cu pas de polcă (pas schimbat cu săltare pe piciorul de sprijin, după care se duce înainte piciorul liber întors în timpul schimbării).
E 48. Mers cu pas de galop.
E 49. Pas de vals (un pas mare si doi mici executați succesiv).

3. Exerciții de alergare

3.1 Exerciții de alergare prin modificarea felului de alergare

E 50. Alergare normală.
E 51. Alergare cu ridicarea accentuată a genunchilor la piept.
E 52. Alergare cu ducerea accentuată a gambelor înapoi și a călcâielor la spate (la șezută).
E 53. Alergare cu ducerea accentuată a gambelor în afară și a genunchilor în interior.
E 54. Alergare cu ducerea alternativă a gambelor în interior și a genunchilor în afară.
E 55. Alergare pe vârful picioarelor cu genunchii ușor îndoiți.
E 56. Alergare pe călcâie, cu genunchii întinși sau ușor îndoiți.
E 57. Alergare cu genunchii întinși, cu trunchiul pe verticală sau ușor lăsat pe spate.
E 58. Alergare cu genunchii îndoiți, cu pași repezi, în care tălpile picioarelor se deplasează razant cu șoldul.
E 59. Alergare cu executarea unor întoarceri de 90°, 180°, 360° la semnalul sonor.

3.2 Exerciții de alergare prin modificarea poziției trunchiului și a membrelor superioare

E 60. Alergare cu brațele ridicate înainte, lateral, sus, sau cu mâinile ridicate pe șolduri, pe umeri, pe ceafă, pe creștet.
E 61. Alergare cu trunchiul înclinat înainte, la verticală, întins și ușor lăsat pe spate, îndoit în lateral (stânga, dreapta) cu trecerea unei corzi pe sub tălpi.
E 62. Alergare cu efectuarea unor mișcări cu trunchiul sau cu brațele în timpul deplasării (exemplu rotații).

3.3 Exerciții de alergare pe suprafețe diferite de sprijin

E 63. Alergare pe o linie dreaptă sau șerpuită, trasată în prealabil pe sol.
E 64. Alergare pe urme desenate pe sol la distanțe diferite între ele.
E 65. Alergare cu picioarele depărtate.
E 66. Alergare cu picioarele încrucișate. Piciorul din spate se încrucișează peste cel din față.
E 67. Alergare în pantă (la deal sau la vale).
E 68. Alergare pe teren variat.
E 69. Alergare pe nisip, pietriș etc.
E 70. Alergare pe culoare sau cărări înguste 15-30 cm.
E 71. Alergare în saci. Executanții intră cu picioarele în sac și se leagă peste sac de la mijloc.

3.4 Exerciții de alergare prin modificarea sensului alergării

E 72. Alergare înainte, înapoi, lateral, în turnantă, în zig-zag, în 8 sau încrucișare, în spirală.
E 73. Alergare cu schimbarea sensului de deplasare la semnale.

3.5 Exerciții de alergare prin modificarea vitezei de deplasare

E 74. Alergare cu viteză uniformă, cu o treime sau două treimi din viteza maximă. Distanțele de alergare în care se menține viteza uniformă sunt variabile între 20-60 m.
E 75. Alergare cu viteză accelerată pe distanțe cuprinse între 10-40 m.
E 76. Alergare cu viteză accelerată peste anumite obstacole aflate pe direcția de alergare care trebuie escaladate, ocolite, sărite etc.
E 77. Alergare peste obstacole, printre obstacole, pe sub obstacole.
E 78. Alergare după o minge sau după un cerc, care se rostogolește, cu prinderea lor.

3.6 Exerciții de alergare în grup

E 79. Alergare câte doi; executanții se țin de mână.
E 80. Alergare câte 3-4 sau mai mulți, apucati de mâini, de brațe sau de umeri
E 81. Alergare în doi cu picioarele din interior legate unul de altul.
E 82. Alergare în grup. Colectivul se împarte în 2 sau 4 grupe egale. La semnal se aleargă în sens opus grupei pereche, cu încrucișarea la mijlocul terenului. Câștigă grupa care s-a așezat mai repede pe poziția de plecare a grupei adverse și nici unul dintre componentii săi nu s-a atins cu adversarul.
E 83. Alergare în grup cu transportul unor obiecte.

3.7 Exerciții de alergare cu plecare din diferite poziții

E 84. Alergare cu plecare din poziție înaltă, medie, joasă.
E 85. Alergare cu start de jos sau din picioare.
E 86. Alergarea cu plecare din stând cu spatele pe direcția de deplasare.
E 87. Alergare cu start din picioare, cu plecare la diferite semnale date de profesor.

4. Exerciții de echilibru

4.1 Statice

E 88. Stând pe vârfuri cu brațele ridicate lateral sau sus.
E 89. Stând pe un picior așezat înaintea celuilalt, cu ochii închiși și brațele întinse lateral.
E 90. Stând într-un picior, celălalt întins sau îndoit înainte, înapoi sau lateral.
E 91. Stând cu trunchiul înclinat, aplecat, îndoit înainte.
E 92. Stând într-un picior, celălalt întins înapoi, cu trunchiul aplecat înainte, spatele întins, brațele întinse lateral (cumpăna înainte), privirea orientată oblic-sus.
E 93. Stând într-un picior, celălalt ridicat înainte, cu genunchiul întins sau îndoit, trunchiul întins, brațele pe lângă corp, întinse lateral sau sus (cumpăna înapoi).
E 94. Stând într-un picior, celălalt înapoi, îndoit din genunchi, apucat cu mâinile de gleznă.
E 95. Stând într-un picior, celălalt lateral, apucat de gleznă cu mâna de aceeași parte.
E 96. Stând într-un picior cu brațele înainte, mâinile încleștate și trecerea înainte și înapoi printre brațe a piciorului liber.
E 97. Stând pe genunchi cu sprijin pe palme, ducerea în extensie a brațului și a piciorului opus, de aceeași parte.
E 98. Stând pe genunchi ușor depărtat, înclinarea trunchiului înainte simultan cu ducerea brațelor lateral, menținând poziția de echilibru.
E 99. Stând pe un genunchi, cu celălalt picior îndoit înainte, înapoi sau întins lateral, brațele întinse înapoi, înainte sau lateral.

E 100. Aşezat echer cu braţele întinse lateral, genunchii îndoiţi sau întinşi.
E 101. Stând pe omoplaţi cu sprijin pe coate sau pe braţe; menţinerea poziţiei cu picioarele depărtate lateral, înainte, înapoi, cu gambele la orizontală (genunchii îndoiţi la 90°).
E 102. Stând pe mâini cu ajutor sau sprijinit pe un plan vertical.
E 103 Stând pe cap cu picioarele apropiate, depărtate lateral sau depărtate înainte-înapoi.

4.2 Dinamice

E 104. Mers pe toată talpa sau pe vârfuri pe o linie trasată pe sol.
E 105. Mers pe toată talpa sau pe vârfuri pe partea lată a băncii de gimnastică.
E 106. Deplasare pe partea lată a băncii de gimnastică, prin sărituri succesive pe acelaşi picior sau de pe un picior pe celălalt. Se pot aşeza două-trei bănci, una în prelungirea celeilalte.
E 107. Mers pe partea lată a băncii de gimnastică, aşezată oblic la diferite înclinaţii.
E 108. Mers pe partea lată a băncii de gimnastică, cu balansarea alternativă a picioarelor sau cu pas adăugat şi braţele întinse lateral.
E 109. Mers pe partea lată a băncii de gimnastică cu ducerea alternativă a genunchilor la piept.
E 110. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, înainte înapoi, lateral.
E 111. Câte doi, mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu întoarcere la mijlocul băncii, fiecare plecând de la câte un capăt. Când se întâlnesc la mijloc, se apucă de mâini, se echilibrează reciproc, apoi se întorc pivotând pe picioarele din faţă.
E 112. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu trecerea printr-un cerc (diametrul 70-80 cm), aşezat la capătul băncii; la început se acordă sprijin.
E 113. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică ţinând cu ambele mâini un baston înainte-jos şi trecându-şi picioarele printre braţe.
E 114. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu o minge medicinală pe cap, susţinută cu una sau cu ambele mâini.
E 115. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu trecere prin păşire peste două-trei obstacole.
E 116. Stând la mijlocul băncii de gimnastică pe partea îngustă, executând sărituri libere în sus cu aterizare echilibrată tot pe bancă.
E 117. Câte doi spate în faţă, mers pe partea lată sau îngustă a băncii de gimnastică cu braţele ridicate sus, apucându-se reciproc de mâini.
E 118. Câte doi faţă în faţă, stând în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, la o distanţă de 1-1,5 m; aruncarea unei mingi medicinale de la unul la celălalt cu o mână sau cu două, de sus, de jos, de la şold.
E 119. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu trunchiul în diferite poziţii.
E 120. Mers pe un corp cilindric, rostogolindu-l cu tălpile (la început cu ajutor).

E 121. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu ochii închiși.
E 122. Câte doi față în față, la o distantă de circa 80 cm, în echilibru pe partea lată sau îngustă a băncii de gimnastică, cu bratele întinse și palmele față în față; Executanții încearcă să se dezechilibreze reciproc, folosind mișcări abile pentru a lovi palmele adversarului.
E 123. Deplasare prin sărituri pe un picior, celălalt înapoi în extensie, apucat de gleznă sau de genunchi, cu mâna de aceeași parte.

5. Exerciții de sărituri

E 124. Sărituri de pe loc cu desprindere pe două picioare, având în zbor:
E 125. poziția brațelor – sus; lateral; înainte; jos
E 126. poziția picioarelor: apropiate – întinse; îndoite
E 127. depărtate în plan frontal; în plan sagital
E 128. Sărituri de pe loc cu desprindere pe un picior cu aceleași variații de poziții a brațelor și picioarelor în zbor sau mișcări suplimentare: forfecări, bătăi din palme, etc.
E 129. Sărituri din deplasare(alergare):
E 130. desprindere pe un picior, aterizare pe două picioare
E 131. desprindere pe un picior aterizare pe un picior: piciorul de bătaie, piciorul de avântare
E 132. Idem E 130 cu atingerea unui obiect suspendat: cu o mână; cu ambele mâini
E 133. Sărituri peste obstacole: linii trasate pe sol; bastoane așezate pe sol; garduri (mici, mari); ștachetă; bănci de gimnastică (așezate pe sol, înclinate, suprapuse, suspendate), ladă de gimnastică; bârnă; obsatcole naturale.
E 134. Idem E 132 executat cu săritură (pe un picior; pe două picioare), sprijin (pe o mână, două mâini), fără sprijin.
E 135. Sărituri pe obstacole folosind indicațiile de la exercițiul 129.
E 136. Sărituri în lungime fară elan
E 137. Sărituri în lungime cu elan
E 138. Pași săltați alternativ.
E 139. Pași săriți alternativ.
E 140. Combinații de pas sărit și pas săltat.
E 141. Plurisalturi.
E 142. Pas săltat succesiv pe un picior.
E 143. Variantele de exerciții date mai sus se mai pot executa pe pantă: în urcare; în coborâre.

6. Exerciţii de târâre

6.1 Exerciţii de târâre de pe genunchi

E 144. Formaţie de lucru: linie pe trei rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, braţele întinse lateral sau sus, târâre înainte prin păşire alternativă pe genunchi. tempo 1/4, 3 x 10-14 m, pauză pasivă 30 sec.

E 145. Formaţie de lucru: linie pe trei rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, mâinile pe creştet (pe ceafă sau pe umeri), târâre în lateral prin păşire alternativă pe genunchi, 3 x 12-14 m, pauză pasivă 45 sec.

E 146. Formaţie de lucru: linie pe trei rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, braţele oblic sus, cu un baston apucat de capete, târâre înainte, înapoi, lateral prin păşire alternativă pe genunchi, 2 x 10-12 m, pauză pasivă 30 sec.

E 147. Formaţie de lucru: linie pe trei rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, mâinile pe şolduri, târâre prin păşire alternativă pe genunchi şi răsucirea trunchiului spre genunchiul care se deplasează. tempo 1/4, 2-3 x 10-12 m; pauză pasivă 30 sec.

E 148. Formatie de lucru: linie pe trei rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, cu trunchiul la verticală, braţele întinse oblic sus ţinând cu mâinile o minge medicinală, târâre prin păşire pe genunchi. tempo 1/4, 3 x 10-12 m, pauză pasivă 30 sec.

E 149. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi, sprijinit pe mâini, trunchiul la orizontală, târâre înainte (înapoi) cu păşire pe mâna şi genunchiul opus, sau pe mâna şi genunchiul de aceeaşi parte, tempo 1/4 - 2/4; 3 x 18-20 m, pauză pasivă 1 min.

E 150. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi sprijinit, trunchiul sub orizontală, braţele întinse, târâre înainte (înapoi) cu păşire pe mâna şi genunchiul de aceeaşi parte, tempo 2/4, 2 x 15 m, pauză pasivă 30 sec.

E 151. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi sprijinit, braţele întinse înainte, oblic sau lateral, cu trunchiul sub orizontală, târâre înainte (înapoi) numai cu păşire alternativă pe genunchi, palmele deplasându-se înainte fără a se ridica de pe sol, corpul în extensie, tempo 2/4; 3 x 10-12 m, pauză pasivă 30 sec.

E 152. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, poziţie iniţială: pe genunchi sprijinit, trunchiul deasupra orizontalei, mâinile apropiate de genunchi, târâre înainte cu mâna şi genunchiul opus, tempo 1/4 - 2/4, 3 x 10-12 m, pauză pasivă 30 sec.

E 153. Formaţie de lucru: coloană câte doi, poziţie iniţială: pe genunchi sprijinit, târâre printre obstacole şi pe sub obstacole cu diferite grade de dificultate, tempo 1/4 , 3 x 3-4 obstacole, pauză pasivă 30 sec.

E 154. Formație de lucru: coloană câte cinci-șase, poziție inițială: pe genunchi sprijinit, corpul și gâtul în diferite pozitii (extensie, răsucit stânga-dreapta, îndoit stânga-dreapta), târâre înainte rostogolind pe sol o minge medicinală, tempo 2/4, 3 x 20 m, pauză pasivă 30 sec.

6.2 Exerciții de târâre din culcat dorsal

E 155. Formație de lucru: coloană câte șase, poziție inițială: culcat pe spate, brațele întinse în prelungirea trunchiului, târâre înainte prin actiunea simultană sau alternativă a picioarelor, tempo 2/4, 2-3 x 15 17 m, pauză pasivă 30 – 45sec.

E 156 Formație de lucru: coloană câte unul, poziție inițială: culcat pe spate longitudinal pe o bancă de gimnastică, brațele întinse în prelungirea trunchiului, cu mâinile apucat de marginea băncii, târâre înainte prin tracțiunea simultană sau alternativă a brațelor, cu sau fără ajutorul simultan sau alternativ al picioarelor, 4-5 x, pauză pasivă 30 sec.

E 157. Formație de lucru: în trepte, poziție inițială: culcat pe spate, brațele întinse în prelungirea trunchiului, târâre în cerc spre stânga (dreapta) prin mutarea mâinilor din aproape în aproape până la îndoirea maximă a trunchiului, după care picioarele se deplasează în același fel dar în sens opus până la redresarea trunchiului; se execută în ambele sensuri cu amplitudine din ce în ce mai mare, tempo1/4, 8-10 x, pauză pasivă 30 sec.

E 158. Formație de lucru: coloană câte cinci, poziție inițială: culcat pe spate, sprijinit pe mâini cu genunchii îndoiți, târâre înainte, înapoi sau lateral, cu bazinul coborât sau ridicat, tempo 2/4, 3 x 10 - 14 m, pauză pasivă 30 sec.

6.3 Exerciții de târâre din așezat

E 159. Formație de lucru: coloană câte cinci, poziție inițială: așezat cu mâinile pe șolduri, târâre înainte sau înapoi prin întinderea simultană sau alternativă a picioarelor, tempo 1/4 - 2/4, 3 x 10 – 12 m, pauză pasivă 30 – 45 sec.

E 160. Formație de lucru: coloană câte cinci, poziție inițială: așezat cu mâinile pe șolduri, târâre laterală prin acțiunea alternativă a picioarelor, tempo 2/4, 2-4 x 8 – 10 m, pauză pasivă 30 sec.

E 161. Formație de lucru: coloană câte șase, poziție inițială: așezat (pe umeri) sprijinit, cu genunchii ușor îndoiți și apropiați, coborârea laterală a genunchilor simultan cu deplasarea șezutei înainte, ciclul se repetă în partea opusă, mișcările se pot efectua cu amplitudine minimă, medie sau maximă, 3 x 12 – 14 m, pauză pasivă - 45 sec.

E 162 Formație de lucru : coloană câte cinci, poziție inițială: așezat (asimetric) pe o coapsă, cu mâinile pe șolduri, trecere în așezat pe coapsa opusă, cu o ușoară deplasare a corpului în zig-zag, 4 x 8 – 10 m, pauză pasivă 30 sec.

6.4 Exerciții de târâre din culcat facial

E 163. Din culcat facial cu brațele sus, piciorul stâng se apropie de corp îndoit simultan cu ducerea brațului drept cât mai departe înainte, se execută o împingere în genunchiul îndoit până la întinderea acestuia târârea făcându-se pe antebraț și genunchi.

E 164. Din culcat facial cu brațele sus, împingându-se alternativ cu vârfurile picioarelor întinse, târârea se execută pe antebrațe și vârfurile picioarelor.

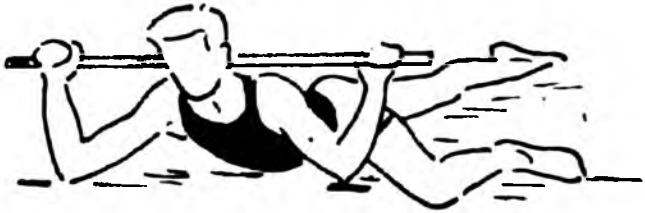
E 165. Din culcat facial cu brațele îndoite, sprijin pe palme în dreptul umerilor, brațul stâng și piciorul stâng se deplasează lateral, greutatea corpului se transferă pe ele, urmând să se deplaseze lângă corp și brațul și piciorul drept, târârea se face lateral dreapta sau stânga.

E 166. Din culcat facial cu brațul stâng întins sus și dreptul îndoit la spate, piciorul drept îndoit se apropie de corp și împinge corpul spre înainte simultan cu tracțiune în brațul stâng; târârea se execută pe piept, cu un braț și un picior.

E 167. Din culcat facial, cu brațele sus, palmele sprijinite pe podea, brațele trag corpul spre înainte până umerii ajung în dreptul palmelor; târârea se execută doar cu bratele.

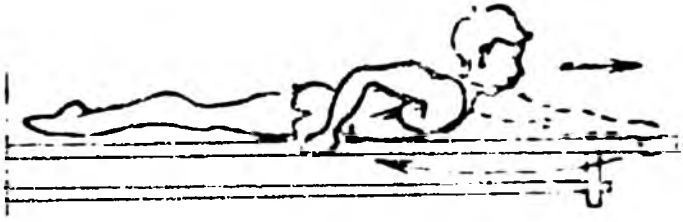
E 168. Culcat facial, sprijinit pe antebrațe, cu bastonul ținut în mâna stângă sub axilă, vârfurile picioarelor sprijinite pe sol: târâre pe antebrațe și pe vârfurile picioarelor cât mai aproape de sol.

E 169. Culcat facial, sprijin pe coate, cu bastonul la ceafă, de capete cu ambele mâini apucat: târâre înainte pe coate și pe genunchi, cu deplasare alternativă a brațului și piciorului de partea opusă.



E 170. Culcat facial pe banca de gimnastică așezată pe lungime, brațele sus, de marginile laterale cu ambele mâini apucat: alunecare înainte prin tracțiune în brațe, până când palmele ajung în dreptul umerilor.

E 171. Culcat facial pe banca de gimnastică așezată longitudinal, brațele sus, de marginile laterale cu ambele mâini apucat: alunecare înainte până când șoldurile ajung în dreptul locului de apucare al mâinilor.



E 172. Idem E 170 executat pe banca înclinată, în urcare.
E 173. Culcat facial, pe banca aşezată longitudinal, cu picioarele apropiate şi în extensie: târâre înainte prin tracţiuni alternative în fiecare braţ.
E 174. Culcat facial pe banca de gimnastică aşezată longitudinal, în continuarea ei aflându-se altă bancă înclinată, sprijinită de un cap de patru cutii de ladă, aşezate transversal: târâre înainte pe ambele bănci prin tracţiune simultană pe braţe.
E 175. Culcat facial pe banca aşezată longitudinal, cu vârfurile picioarelor sprijinite, de marginile laterale cu ambele mâini apucat: târâre înainte prin împingeri simultane în vârfurile picioarelor.
E 176. Pe perechi, în culcat facial pe banca aşezată longitudinal. Primul cu braţele sus apucat de marginile laterale cu ambele mâini, al doilea cu braţele sus, de gleznele executantului apucat: târârea înainte a partenerului prin tracţiune în braţe pe două-trei bănci aşezate cap la cap.
E 177. Idem E 175 executat pe băncile înclinate, în urcare.
E 178. Culcat facial pe banca aşezată longitudinal, ţinând un partener în spate: târâre înainte prin tracţiune în braţe cu transportarea partenerului.

7. Exerciţii de cătărare

7.1 Exerciţii de cătărare la scară fixă

E 179. Formaţie de lucru: câte unul la scară, poziţie iniţială: atârnat cu faţa la scara fixă; cătărare prin mutarea simultană a mâinilor pe şipca imediat următoare, după care mâna de jos se aşează pe aceeaşi şipcă, după care se reia, coborâre în acelaşi fel; se recomandă îndoirea genunchilor şi ducerea gambelor înapoi, 2-3 x; pauză pasivă 45 sec.
E 180. Formaţie de lucru: câte unul la scară; poziţie iniţială: atârnat cu faţa la scara fixă, cătărare prin mutarea alternativă a mâinilor din şipca în şipcă sau cu apucare peste două şipci, coborâre în acelaşi fel, 2-3 x, pauză pasivă 45 sec.
E 181. Poziţie iniţială: atârnat combinat cu trunchiul ghemuit, cu mâinile apucat la nivelul umerilor, cătărare prin mutarea alternativă a mâinilor şi a picioarelor, picioarele se mută simultan prin săritură, iar mâinile prin mutare alternativă, coborâre în acelaşi fel, 3-4 x, pauză pasivă 30- 40 sec.
E 182. Poziţie iniţială: atârnat cu faţa sau cu spatele la scara fixă, apucat de ultima şipcă de sus, deplasare lateral stânga sau dreapta, prin mutarea succesivă a mâinilor din aproape în aproape, se poate executa cu genunchii întinşi sau îndoiţi, 3-4 x, pauză pasivă 30 sec.
E 183. Poziţie iniţială: atârnat cu faţa la scara fixă, balansarea corpului lateral spre stânga sau spre dreapta, 2 x 10-14 x, pauză pasivă 45 sec.

E 184. Poziție inițială: atârnat cu spatele la scara fixă, balansarea trunchiului lateral spre stânga sau spre dreapta cu călcâiul unui picior fixat pe genunchiul celuilalt picior, 2 x 14 x, pauză pasivă 30 sec.

7.2 Exerciții de cățărare la bârna de gimnastică așezată oblic

E 185. Formație de lucru: coloană câte unul, poziție inițială: cățărare la bârna de gimnastică așezată oblic la 15° - 20° prin tracțiuni alternative, mutând mâinile din aproape în aproape, coborâre în același fel, 3-4 x, pauză pasivă 30sec.

E 186. Poziție inițială: cățărare la bârna de gimnastica așezata oblic la 40° - 50° cu ajutorul brațelor și a picioarelor, se execută pașiri alternative pe mâini și pe picioare, 3-4 x, pauză pasivă 45sec.

E 187. Poziție inițială: cățărare la bârna de gimnastică așezată oblic la 40° - 50° cu spatele la direcția de cățărare (apucat de marginile bârnei, genunchii îndoiți la 90°) prin mutarea mâinilor și a picioarelor (brațele efectuează o tracțiune și apoi o împingere iar picioarele împing tot timpul alternativ); coborâre în același fel, 2-3 x, pauză pasivă 45sec.

E 188. Poziție inițială: cățărare la bârna de gimnastică așezată oblic la 60° prin păşire pe mâini și picioare, exercițiul începe cu un elan prealabil, coborârea se face pe picioare în stând după ce s-a efectuat o întoarcere de 180°.

7.3 Exerciții de cățărare la frânghia verticală

E 189. Formație de lucru: coloană de câte unul (în funcție de numărul scărilor), poziție inițială: atârnat, cățărare la una sau la două frânghii, cu picioarele sprijinite pe scara fixă, stâlp, perete etc., 3 x, pauză pasivă 45-60 sec.

E 190. Formație de lucru: coloană câte unul (în funcție de numărul scărilor), poziție inițială: atârnat, cățărare prin mutarea alternativă a mâinilor și balansarea picioarelor, 3 x, pauză pasivă 45-60 sec.

E 191. Poziție inițială: atârnat de două frânghii, cățărare numai în brațe, picioarele rămânând întinse.

E 192. Poziție inițială: atârnat, cățărare cu picioarele la 90° (în echer), mutând mâinile alternativ (exercițiul se poate executa la una sau două frânghii).

E 193. Poziție inițială: atârnat, cățărare în spirală numai cu brațele sau cu brațele și picioarele.

E 194. Poziție inițială: atârnat cu brațele întinse, cățărare cu oprire, cu corpul în poziție verticală (se înfășoară frânghia în jurul piciorului drept, se prinde apoi între călcâiul stâng și talpa piciorului drept, partea de sus a sforii se trece înapoia brațului stâng care se duce lateral, după care este urmat și de brațul drept, menținând poziția).

E 195. Poziție inițială: atârnat combinat, cățărare transportând un partener pe umeri; cel transportat apucă frânghia cu mâinile, ajutând la cățărare.

8. Exerciţii de escaladare

E 196. Obiecte de escaladat cunoscute ce pot fi folosite în cadrul lecţiei de educatie fizica: calul, capra, lada, paralelele sau obiecte naturale ca: zidurile, gardurile etc.

E 197. Formatie de lucru: coloană câte unul, escaladarea aparatelor existente în sala de gimnastică prin sprijinul mâinilor cu elan, prin săritură cu oprire între ele, urmată de trecere în partea opusă prin săritură în adâncime, utilizând o frânghie sau o prăjină verticală în balans, după un elan de 4-5 paşi; 2-3 x, pauză pasivă 45 sec.

E 198. Escaladarea unui gard de 2-3 m, fie din atârnat, agăţat de un picior, fie din forţă, pentru aceasta se trece în sprijin prin diferite procedee (sprijinirea unui picior sus pe gard şi săritură înainte), aceeaşi escaladare se poate efectua cu elan.

E 199. Escaladarea unui gard cu ajutorul a unu-doi parteneri prin următoarele procedee:
- ajutorul apucă de treimea inferioară a gambei executantului, asociind impulsul său efortului pe care îl depune acesta;
- ajutorul se aşează în genunchi cu sprijin pe palme, ca treaptă pentru executant;
- partenerul stă pe gard şi întinde mâna executantului, ajutându-l;
- două ajutoare formează din mâini un scăunel pe care executantul aşează un picior.

9. Exerciţii de aruncare şi prindere

9.1 Exerciţii de aruncare la distanţă

E 200. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea la distanţă de pe loc sau cu elan, prin azvârlirea peste umăr a mingii de oină, tenis, handbal sau de cauciuc, 3x, pauză pasivă 30sec, exersare alternativă.

E 201. Aruncarea la distanţă de pe loc sau cu elan, prin azvârlirea peste umăr la o înălţime dinainte stabilită a mingii de oină (bulgări de zăpadă, conuri de brad etc.)

E 202. Aruncarea la distanţă de pe loc sau cu elan a mingii de oină prin azvârlirea din lateral.

E 203. Aruncarea mingii umplute la distanţă, prin împingere cu o mână de la umăr sau cu ambele de la piept (greutatea mingii se alege în funcţie de particularităţile participanţilor).

E 204. Aruncarea la distanţă a unei mingi de handbal etc. cu două mâini de deasupra capului.

E 205 Aruncarea greutăţii prin împingere cu faţa sau cu o latură pe direcţia de aruncare.

E 206. Aruncarea greutății prin lansare după două-trei piruete.

E 207. Aruncarea consecutivă cu azvârlire cu o mână peste umăr a patru-cinci mingi de oină etc.

E 208 Aruncarea consecutivă prin împingere de la umăr a patru-cinci mingi medicinale.

E 209. Aruncarea unei mingi de oina etc. prin azvarlire peste umăr din așezat pe un genunchi, celălalt îndoit în fata sau din culcat lateral.

E 210. Aruncarea la distantă a unei mingi de oină etc., prin lateral, din culcat înainte.

9.2 Exerciții de aruncare la țintă

E 211. Formație de lucru: linie pe două rânduri, aruncarea unei mingi de oină, de la o distantă de 10-12 m într-un pătrat cu latura de 1-1,5 m, 8-10 x, pauză pasivă 40 sec, exersare alternativă.

E 212. Aruncarea unei mingi de oină sau de handbal în panoul de baschet, de la o distanță de minim 12 m.

E 213. Formație de lucru: coloană câte unul, aruncarea unei mingi medicinale prin împingere de la umăr cu o mână sau de la piept cu ambele mâini, printr-un cerc de gimnastică de diametrul de 70-90 cm., așezat la început vertical pe sol, apoi orizontal la diferite înăltimi, la distanța de 5-6 m, cercul este susținut de doi parteneri, 8-10 x, pauză pasivă 30 sec.

E 214 Aruncarea de jos cu una sau cu ambele mâini a unei mingi medicinale sau de baschet, într-un cerc cu diametrul de 60-70 cm, ținut de doi parteneri, orizontal, la o înălțime care va crește progresiv, precum și distanța de la care se aruncă va crește treptat.

E 215. Aruncarea la coș cu mingea de baschet, împingând-o cu ambele mâini de la piept sau de jos de la o distanță de 2-4 m.

E 216. Aruncarea unei mingi de oină într-un pătrat cu laturile de 1,5 m., în fața căruia sunt așezate 7-8 măciuci, de la o distanță de 15-25 m. Dacă exercițiul se desfășoară sub formă de concurs, se socotesc (prin adițiune) măciucile doborâte de toți elevii grupei respective. Măciucile doborâte prin ricoșarea mingilor din afara pătratului nu se adiționează. Câștigă grupa care a doborât mai multe măciuci.

E 217. Aruncarea de pe loc cu mingea de handbal într-un zid pe care este desenată o poartă de handbal, poarta este împărțită în linii verticale în cinci părți egale, se acordă un punct pentru atingerea părtii din mijloc, 3 puncte pentru atingerea părtilor laterale imediat următoare și 5 puncte pentru atingerea părților marginale, distanta de aruncare este de 6-9 m.

E 218. Aruncarea de pe loc cu mingea de oina într-o minge medicinală voluminoasă, distanța de aruncare este de 8-12 m.

E 219. Aruncarea de pe loc cu mingea de oină într-un cerc care se rostogolește transversal pe direcția de aruncare, distanta de aruncare este de 8-12 m.

9.3 Exerciţii de aruncare şi prindere

E 220. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea în sus cu o mână de la umăr a mingii de oină etc., şi prinderea cu ambele mâini; 3 x 10-14 x; pauză pasivă 30 sec; exersare alternativă.

E 221. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea în sus cu o mână a unei mingi şi prinderea ei cu aceeaşi mână; idem cu cealaltă mână; 3 x 8-10 x; pauză pasivă 30 sec; exersare alternativă.

E 222. Formaţie de lucru: coloană de câte trei; aruncarea unei mingi de handbal etc., într-un zid de la distanţe variabile şi prinderea ei, la început cu ambele mâini, apoi cu o mână; prinderea ei se poate face direct după ricoşare din zid sau după ce a atins o dată solul; 3 x 14 x; pauză pasivă 30-45 sec;

E 223. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea mingii de oină, handbal sau de cauciuc în sus cu una sau cu ambele mâini şi prinderea ei cu o mână sau cu ambele mâini, după ce s-a efectuat o întoarcere de 360°, cu una sau mai multe loviri ale palmelor; 3 x 8-10 x; pauză pasivă 45 sec

E 224. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea mingii de oină, handbal sau de cauciuc, cu o mână prin lateral, peste cap, în partea opusă şi prinderea ei cu cealaltă mână (sau peste cap); 3 x 8-10 x; pauză pasivă 45 sec; executare alternativă.

E 225. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea mingii de oină, handbal sau de cauciuc, oblic, înainte şi sus la o înălţime oarecare, urmată de alergare în viteză pentru a o prinde înainte de a cădea pe sol; 3 x 6-8 x; pauză pasivă 45 sec; executare alternativă.

E 226. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, faţă-n faţă; aruncarea mingii de handbal de la unul la altul cu mâna stângă sau dreaptă, micşorând sau mărind permanent distanţele dintre parteneri; distanţa este mărită sau micşorată de elevul căruia urmează să i se transmită mingea; semnal propriu; 3 x 10-12 x; pauză pasivă 30 sec;

E 227. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, fată-n faţă; aruncarea mingii de handbal de la unul la altul din formaţii diferite: cerc, linie, şiruri, de pe loc şi din deplasare; aruncarea se face de la umăr pentru handbal şi de la piept pentru baschet; 3 x 10-12 x; pauză pasivă 30 sec;

E 228. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri; aruncarea şi prinderea unui baston de gimnastică cu una sau cu ambele mâini; 3 x 10-14 x; pauză pasivă 30 sec; executare alternativă.

E 229. Formaţie de lucru: linie pe două rânduri, faţă-n faţă; poziţie iniţială: stând cu o minge medicinală strâns între glezne; săritură pe verticală cu ducerea picioarelor înainte şi aruncarea mingii înainte, pe care o prinde executantul sau un partener care execută apoi acelaşi exerciţiu; 10-12 x; pauză pasivă 15-20 sec; exersare alternativă.

E 230. Formație de lucru: linie pe două rânduri; poziție inițială: așezat cu o minge medicinală între glezne; rostogolire înapoi cu aruncarea mingii în aceeași direcție; 8-10 x; pauză pasivă 20 sec;

E 231. Formație de lucru: linie pe trei rânduri; poziție inițială: așezat depărtat cu o minge medicinală în mâini; aruncarea ei înapoi, oblic-sus, întoarcere bruscă de 180° și prinderea mingii înainte de a cădea pe sol; 9-10 x; pauză pasivă 30 sec;

E 232. Formație de lucru: câte trei la o saltea; poziție inițială: culcat pe spate cu o minge medicinală în mâini; aruncarea acesteia în sus, rostogolire laterală spre stânga sau spre dreapta și prinderea ei înainte de a cădea pe sol; mingea se aruncă în directia în care se va efectua rostogolirea; 8-10 x; pauză pasivă 30 sec;

10. Exerciții de ridicare și transportat greutăți

10.1 Exerciții cu ridicarea și transportarea diferitelor obiecte

E 233. Formație de lucru: pe două rânduri; transportarea mingii medicinale prin transmiterea de la un coechipier la altul; exercițiul se efectuează din formații diferite, distanța dintre ei fiind variabilă; 3 x 10-15 m; pauză pasivă (mers cu revenire la locul de unde s-a plecat) 30 sec;

E 234. Formație de lucru: pe trei rânduri; poziție inițială: stând depărtat în flanc câte unul; transmiterea mingii medicinale pe deasupra capului prin lateral sau printre picioare; 10-12 x; pauză pasivă 30 sec;.

E 235. Formație de lucru: pe două rânduri; mers sau alergare cu mingea medicinală ținută în mâini: jos, înainte, lateral sub un braț (cu o minge) sau sub ambele brațe (cu 2 mingi), de asemenea pe cap; 3 x 10-14 m; pauză pasivă (mers cu revenire în formație) 30 sec;.

E 236. Formație de lucru: pe două rânduri; ridicarea și transportarea unor pietre sau săculeți de nisip de diferite greutăți (cu o mână sau cu ambele mâini); 3 x 10-14 m; pauză pasivă 30 sec (mers cu revenire în formatie);

E 237. Câte doi apucă o bancă de capete sau din lateral; transportarea băncilor de gimnastică;

E 238. Câte doi apucă de capetele saltelei și o transporta la locul indicat; transportarea saltelelor de gimnastică;

E 239. Câte doi față în spate apucă de capetele aparatului; ridicarea acestuia și transportarea lui; ambii executanți se află spre directia de deplasare (transportarea caprei de gimnastică).

E 240. Câte patru executanți (doi la fiecare capăt), ridică bârna sub brațe sau pe umeri și o transportă la locul indicat.(transportarea bârnei de gimnastică).

E 241. Formație de lucru: linie pe trei rânduri, grupați câte doi; ridicarea și transportarea unui sac pe umăr, umplut cu nisip sau rumeguș, cu ajutorul

unui partener; Executantul apucă sacul de un capăt, iar partenerul (ajutorul) din partea opusă ajută ridicarea sacului pe umăr sau pe spate; coborârea sacului se face lent; 8-10 x; pauză pasivă 20 sec;

E 242. Formatie de lucru: pe două rânduri față-n față; ridicarea și transportarea unei haltere de greutate potrivită, cu brațele întinse sus, îndoite, cu bara la piept sau pe umeri, cu brațele îndoite; 3 x 8-10 m; pauză pasivă 45 sec;

E 243. Formatie de lucru: pe două rânduri față-n față la o distanță de 10 -12 m; ridicarea și transportarea mai multor cărămizi așezate una peste alta; transportarea se face ținând cărămizile înainte, în echilibru, la nivelul bazinului; 3 x 10-12 m; pauză pasivă 30 - 45 sec; exersare alternativă.

E 244. Ridicarea și transportarea în doi a câtorva cutii ale lăzii de gimnastică.

E 245 Mers cu rucsacul în spate; Acest exercițiu se poate combina cu urcare pe scara fixă.

10.2 Exerciții de ridicare și transportare a unui partener

E 246. Ridicarea și transportarea unui partener în așezat pe brațe; doi executanți în stând lateral umăr la umăr se apucă reciproc de articulațiile mâinilor din interior; un partener se așează pe bratele celor care îl transportă, ținându-se cu mâinile de gâtul sau de umerii lor.

E 247. Transportarea unui partener în așezat pe brațele executantilor cu sprijin pe spate; Executantii, pe un genunchi, se apucă reciproc de mâinile din exterior, iar bratele apropiate le așează reciproc pe umeri; elevul transportat se așează pe brate, iar cu spatele se sprijină de brațele celor doi executanți.

E 248. Transportarea unui partener în culcat cu fața în sus, apucat pe sub genunchi și pe sub brațe; executanții care transportă se află unul înapoia celuilalt; cel din față (cu fața spre direcția de deplasare) apucă elevul ce trebuie transportat de sub genunchi, introducându-se în prealabil între gambele sale; cel din spate, apucă de sub brațe, împrejurându-i capul celui transportat cu toracele.

E 249. Transportarea unui partener în așezat pe "scăunel"; doi executanți, față în față, se apucă reciproc cu o mână pe deasupra, puțin mai sus de articulația pumnului mâinii opuse, după care mâna cealaltă apucă la fel și în același loc mâna liberă a partenerului; rezultă astfel un "scăunel" pe care se așează elevul transportat; pentru siguranță, se ține de umerii celor care-l transportă.

E 250. Transportarea unui partener aflat în culcat, cu fața în sus, susținut de sub picioare și spate; executanții în lateral unul față de altul, la un pas distanță, iar transportatul culcat în fața lor; unul dintre executanți trece un braț pe sub gambele celui transportat, iar celălalt brat pe sub coapse, în așa fel încât picioarele să rămână la orizontală; al doilea executant își trece brațele pe sub spate, apucând ferm; partenerul îl prinde de gât pe executantul care îl de sub spate, fiind astfel transportat.

Exerciții de transportare a unui partener de către un singur partener

E 251. Transportarea unui partener călare pe spate; executantul îndoiește genunchii și apucă pe sub coapse partenerul care se urcă călare pe spatele acestuia, apucându-i umerii.

E 252. Transportarea unui partener în așezat călare pe umeri; executantul se apleacă înainte, luându-și partenerul care stă în depărtat pe umeri; partenerul se echilibrează cu vârful picioarelor sprijinite de spatele executantului.

E 253. Transportarea unui partener, susținându-l cu ambele brațe; executantul se așează în genunchi, introducând o mână pe sub genunchii partenerului care se află în culcat pe spate, și cealaltă mână pe sub spatele acestuia, apoi se ridică în picioare și începe să se deplaseze.

E 254. Transportarea unui partener, susținându-l cu un braț; executantul, stând în lateral față de partener care este culcat cu fața în jos, îl apucăm pe acesta cu un braț pe sub abdomen, îl ridică, începând să se deplaseze astfel.

E 255. Transportarea unui partener pe un umăr; executantul apucă cu mâna stângă mâna dreapta a partenerului, trecându-i mâna liberă pe sub genunchi și, cuprinzându-i gambele se apleacă înainte, punându-l cu abdomenul pe umărul drept, apoi își îndreaptă trunchiul și începe deplasarea.

11. Curse cu obstacole și ștafete aplicative

11.1 Curse cu obstacole și ștafete aplicative în care predomină alergarea

E 256. Formație de lucru: pe două șiruri; sărituri pe un picior 5-7 m, săritură pe ambele picioare pe o parte și alta a băncii de gimnastică, alergare 7-8 m, ocolirea unui obstacol, alergare înapoi până la linia de plecare; 2-3 x; tempo 3/4; pauză pasivă 45 sec;

E 257. Formație de lucru: pe două șiruri; alergare 5-7 m, escaladarea unui obstacol, printr-un procedeu la alegerea executanților, rostogolire înainte, deplasare prin săritură pe un picior 8-9 m, ocolirea unui obstacol și întoarcere în alergare cu viteză maximă; 3x; tempo 4/4; pauză pasivă 45 sec;

E 258. Alergare pe 5-6 m, trecere prin 4-6 cercuri așezate la 3-4 m între ele (diametrul cercurilor fiind de 80-90 cm), la aproximativ 40 cm de sol, susținute de către un elev; cursa se poate desfășura în torent, în circuit sub formă de ștafetă.

E 259. Alergare 5-6 m, trecere pe sub 4-6 sfori, cu 30-50 cm mai joase față de media înălțimii elevilor din clasa respectivă, distanța dintre ele fiind de 3-4 m.

E 260. Alergare șerpuită printre obstacole; pe o distanță de 20-25 m, se fixează 8-10 obstacole ce trebuie ocolite.

E 261. Alergare peste obstacole de înălțimi și suprafețe de sprijin diferite: alergare pe partea lată a băncii de gimnastică, trecere în echilibru pe banca de gimnastică, apoi pe calul cu mânere apoi pe capră.

11.2 Curse cu obstacole și ștafete aplicative în care predomină echilibrul

E 262. Alergare 3-5 m, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică până la jumătatea sa. ridicarea unei mingi medicinale care se află în lateral, fără ca executantul să cadă de pe bancă; continuarea mersului în echilibru până la capătul băncii cu menținerea mingii pe cap (pe umăr sau sub brat) cu mâinile, întoarcere la capătul băncii fără a coborî, mers în echilibru transportând mingea până la jumătatea băncii, așezarea acesteia pe locul unde a fost ridicată, continuarea mersului în echilibru, alergare 3-5 m până la locul de plecare.

E 263. Alergare 4-5 m, săritură în sprijin depărtat peste capră, mers în echilibru pe marginea îngustă a băncii de gimnastică, deplasare pe genunchi cu sprijin pe palme 5-7 m (torent, ștafetă).

E 264. Mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, așezată oblic la 30°-40° (sprijinită cu un capăt la scara fixă), atârnat la scara fixă de ultima șipcă, deplasare pe șipcă spre stânga, sau spre dreapta prin mutarea mâinilor din aproape în aproape, trecând și pe scara alăturată, revenire la bară și coborâre, alergare cu viteză maximă până înapoia ultimului elev din șir.

11.3 Curse cu obstacole și ștafete aplicative în care predomină cățărarea

E 265. Alergare 3-5 m, cățărare cu brațele și picioarele pe banca de gimnastică așezată oblic (peste 60°), deplasare laterală cu ajutorul brațelor și al picioarelor pe 3-4 scări fixe, coborâre în brațe și picioare, deplasare 3-5 m pe genunchi cu sprijin pe palme, alergare cu viteză maximă până la linia de plecare (torent, ștafetă).

E 266. Alergare 3-5 m cu un rucsac în spate, cățărare pe o frânghie verticală; printr-un procedeu preferat coborâre, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, trecere printr-un cerc cu diametrul de 90 cm, așezat la 40 cm față de sol, susținut de un elev; ocolirea unui obstacol, alergare cu viteză maximă până la linia de plecare.

E 267. Târâre 3-5 m din culcat înainte cu trecere pe sub un obstacol, transportarea unei mingi medicinale sub braț 3-5 m, cățărarea numai în brațe între două frânghii (cățărarea se poate face ținând o minge medicinală între glezne), coborâre, alergare înapoi, așezarea mingii medicinale în locul de unde a fost ridicată, alergare cu viteză maximă până la locul de plecare.

E 268 Cățărare în brațe prin tracțiuni alternative, apucând cu mâinile de marginile băncii de gimnastică, așezată oblic la 45°-50°, sprijinită pe o șipcă corespunzătoare a scării fixe, coborâre în brațe, alergare 4-5 m, cățărare la frânghia verticală, printr-un procedeu la alegere, coborâre numai în brațe, mers în echilibru pe marginea îngustă a băncii de gimnastică, alergare cu viteză maximă până la linia de plecare (torent, ștafetă).

11.4 Curse cu obstacole și ștafete aplicative în care predomină târârea

E 269. Alergare 3-5 m, târâre pe genunchi cu sprijin pe palme pe partea lată a băncii de gimnastică, transportarea unei mingi medicinale pe cap 3-5 m, ocolirea unui obstacol, alergare înapoi transportând mingea pe cap, așezarea ei pe locul de unde a fost ridicată, alergare cu viteză maximă până la linia de sosire.

E 270. Târâre înainte pe genunchi, sprijinit pe palme, pe partea lată a băncii de gimnastică, alergare 3-4 m, mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cățărarea la scară fixă cu ajutorul mâinilor și al picioarelor, coborâre numai în brațe, alergare înapoi cu viteză maximă până la linia de plecare.

E 271. Alergare 5-7 m, săritură peste capra de gimnastică, aterizare elastică, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, târâre pe genunchi sprijinit 3-5 m, alergare 5-7 m cu trecere peste un obstacol așezat transversal pe direcția de deplasare, cățărare la scară fixă sub formă de deplasare laterală de 3-4 scări cu ajutorul mâinilor și al picioarelor, târâre din culcat înainte cu extinderea alternativă a picioarelor și a brațelor.

11.5 Curse cu obstacole și ștafete aplicative și jocuri dinamice în care predomină prinderea și aruncarea

E 272. Alergare 3-5 m cu o minge de handbal în mână, săritură peste o bancă de gimnastică așezată transversal, aruncare la țintă într-un cerc așezat vertical pe sol, recuperarea mingii, alergare înapoi cu viteză maximă, pasarea mingii următorului executant.

E 273. Alergare 5-7 m cu transportarea unei mingi medicinale pe cap, săritură în lungime peste un șanț imaginar delimitat prin 2 linii trase cu creta pe sol, aruncarea mingii medicinale prin împingere de la piept cu două mâini, la coșul de baschet; recuperarea mingii, alergare înapoi cu viteză maximă, transportând mingea pe cap până la linia de plecare și predarea mingii executantului următor.

E 274. Pe două sau mai multe șiruri; la 5-6 m în fața fiecărui șir se află un elev cu o minge de oină sau de handbal care pasează primului executant din

şirul respectiv; acesta o prinde şi o transmite aruncând-o de la umăr celui care i-a pasat, după care se aşează în ghemuit; jocul continuă până când toţi componentii şirului respectiv execută prinderea şi aruncarea mingii de două ori.

11.6 Curse cu obstacole şi ştafete aplicative cu ridicare şi transport de greutăţi

E 275. Alergare 5-7 m. transportând într-o mână o halteră mică de 3-5 kg, mers în echilibru pe partea lată sau îngustă a băncii de gimnastică; la întoarcere se parcurge acelaşi traseu, însă transportând haltera în cealaltă mână.

E 276. Câte doi, umăr la umăr, cu faţa spre direcţia de deplasare, cu o minge medicinală mare pe umerii din interior, sprijinită din lateral cu capul şi cu gâtul, alergare 7-9 m, trecere peste 3-4 bănci de gimnastică, aşezate la 1-2 m între ele, fără ca mingea să cadă; la întoarcere elevii îşi schimbă locurile, transportând mingea pe umerii opuşi.

E 277. Transportarea pe o targă improvizată a unui coleg, în doi, trecere peste 2-3 bănci de gimnastică aşezate transversal, întinse printr-o cutie a lăzii de gimnastică aşezată vertical, mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică şi revenire la locul de plecare.

E 278. Sărituri succesive pe loc cu mingea de handbal în mâini, pe unul sau ambele picioare.

E 279. Sărituri succesive pe loc şi cu uşoară deplasare, cu mingea de handbal între glezne.

E 280. Pas sărit cu ducerea mingii de handbal la piept.

E 281. Pas săltat cu ducerea mingii înainte-sus, deasupra umărului.

E 282. Alergare uşoară, aruncarea mingii în sus, săritură înaltă cu prinderea ei în aer.

E 283. Sărituri succesive în lungime cu prinderea mingii pasate de partener.

E 284. Săritură din ghemuit cu prinderea şi pasarea mingii.

E 285. Prinderea şi pasarea mingii din săritură pe un spaţiu în formă de triunghi.

E 286. Serii de aruncări la poartă din săritură, de pe diferite posturi.

E 287. Aruncări la poartă din săritură cu mingea de handbal umplută (1 kg), de pe diferite posturi.

E 288. Aruncări la poartă din săritură peste diferite obstacole (bănci de gimnastică), sau cu sărituri în lungime (două linii marchează spaţiul de 1 – 3m).

E 289. Aruncări la poartă din săritură cu schimbarea direcţiei de acţiune în timpul elanului, sau cu efectuarea unor duble sărituri pe piciorul drept sau stâng.

E 290. Aruncări la poară din săritură, din diferite situaţii tactice (circulaţie, paravane etc.); în momentul săriturii un partener opune rezistenţă ţinându-l permanent de mijloc.

E 291. Pase în doi din săritură peste plasa de volei.

E 292. Pase cu mingea de handbal umplută (1 kg) la diferite distanţe, de pe loc sau din uşoară deplasare.

E 293. Exersarea procedeelor de aruncare la poartă cu mingi mai grele decât cele regulamentare.
E 294. Culcat pe spate, brațele îndoite la nivelul pieptului, cu minge medicinală (2 – 3 kg) în mâini: împingerea mingii în sus și prinderea ei în cădere.
E 295. Stând depărtat: aruncarea mingii medicinale în sus și prinderea ei la nivelul abdomenului (coatele apropiate de trunchi) sau deasupra capului.
E 296. Pasarea mingii medicinale și prinderea ei la nivelul corpului, pieptului, abdomenului sau genunchilor.
E 297. Prinderea din mers sau alergare ușoară a mingii medicinale pasată din lateral.
E 298. Prinderea și pasarea rapidă a unor mingi de handbal umplute, de pe loc, lateral, și din deplasare, în diferite formații.
E 299. Prinderea mingii pasată cu forță, cu mărirea sau micșorarea distanței, de pe loc sau din deplasare.
E 300. Atac prelungit la o poartă prin pase cu mingea de handbal umplută (cu accent pe prinderea mingii).

12. Indicații metodice pentru exersarea exercițiilor privind deprinderile motrice utilitar-aplicative

1. *În practicarea acestor exerciții trebuie să se țină cont de principiul accesibilității.*
2. *Eficiența mai mare o au ștafetele și traseele aplicative.*
3. *În alegerea exercițiilor trebuie să se țină cont de dotarea cu calități motrice a elevilor, de condițiile materiale, omogenitatea clasei de elevi, sex, starea de sănătate, etc.*
4. *Pentru elevii amotrici care, nu din vina lor, ci din motive diferite, cu toată bunăvoința acestora, nu pot avea acces la toate exercițiile, ca și pentru elevii aflați temporar într-o stare de sănătate deficitară sau cu deficiențe fizice ușoare, apreciem ca necesar să se aplice o măsură pedagogică logică, aceea de modificare parțială sau chiar totală a exercițiilor din această grupă (E). Profesorul trebuie să dea dovadă de mult tact pedagogic în așa fel încât elevii aceștia să nu se simtă frustrați, handicapați.*
5. *Recomandăm sisteme de lecții: în perioada de iarnă (decembrie-februarie), cu respectarea aceloraşi ştafete, trasee aplicative (complexe) sub formă, chiar de concurs între grupe în două-trei lecții consecutive.*
6. *Aceste ştafete, parcursuri aplicative, au loc la sfârșitul lecției de educație fizică, înaintea revenirii organismului după efort.*
7. *Efectuarea și dozarea exercițiilor să fie făcută în funcție de nivelul de pregătire și dezvoltare al colectivelor, baza materială și obiectivele propuse în lecția respectivă.*

Partea a II-a

Deprinderi motrice

CONSIDERAȚII GENERALE

Deprinderile motrice se formează numai în strânsă legătură cu dezvoltarea calităților motrice, ambele fiind componente ale procesului unitar de perfecționare a activităților motrice a elevilor.

Deprinderile motrice se formează într-un timp relativ lung, printr-o repetare sistematică şi continuă ce are ca rezultat formarea legăturilor temporare, a *stereotipurilor dinamice,* un rol foarte mare avându-l explicațiile, indicațiile sau aprecierile profesorului. Legăturile temporare sunt cu atât mai trainice cu cât numărul de repetări este mai mare. Principalul excitant care contribuie la formarea legăturilor temporare îl constituie **exercițiul fizic.** Acesta trebuie să se repete într-o anumită ordine, cu intensitate corespunzătoare, ținând cont de principiul accesibilității, de disponibilitățile elevului, de dificultatea exercițiului etc.

Formarea deprinderilor motrice reprezintă o activitate reflex condiționată, bazată pe repetarea interacțiunii dintre diferitele excitații (chinestezice, vizuale, auditive etc.) transmise scoarței cerebrale în aceeaşi ordine şi cu aceeaşi intensitate (A. Demeter). Repetarea multiplă a mişcărilor care compun acțiunea motrică, duce la întărirea legăturilor temporare la nivelul scoarței cerebrale. Acestea formează reflexul condiționat pentru însuşirea elementului motric sau a procedeului tehnic repetat.

Deprinderile motrice sunt elemente ale activității *voluntare a omului.* După ce se fixează (consolidează) prin repetări multiple, deprinderile motrice se execută cu indici superiori de precizie, stabilitate, cursivitate, coordonare, expresivitate, rapiditate şi uşurință, implicând un consum redus de energie.

Elementele componente ale unei deprinderi motrice *se înlănțuie logic,* depind unele de altele, se combină rațional. De exemplu: elanul, prin alergare, pentru o săritură determină calitatea bătăii şi desprinderii; acestea la rândul lor determină calitatea zborului. (Ghe. Cârstea, 2000).

În faza superioară, de perfecționare, pe baza interacțiunii organelor de simț şi a capacității de analiză şi sinteză a scoarței cerebrale, se ajunge la formarea unor „senzații complexe", specifice mai ales unor probe sau ramuri sportive. Expresiv, aceste senzații sunt denumite „simțuri"(simțul mingii, simțul porții, simțul apei, simțul ştachetei etc). (Ghe. Cârstea, 1997)

Deprinderile motrice se consolidează şi perfecționează *neuniform,* progresele sunt din ce în ce mai mici cu cât ne aflăm într-un stadiu avansat.

Deprinderile motrice sunt *unice şi ireversibile,* adică nici o execuție nu poate semăna cu alta şi elementele se înlănțuie într-un singur sens (elan - bătaie - zbor - aterizare, în cadrul săriturilor).

Deprinderile motrice *se învață.* Fenomenul sau acțiunea respectivă a primit denumirea de **„învățare motrică".** (Ghe. Cârstea, 1997)

ATLETISM

Atletismul este ramura de sport cea mai importantă şi constituie principalul mijloc al educaţiei fizice şcolare. Probele atletice prevăzute în programa şcolară sunt accesibile pentru toţi elevii, având avantajul că beneficiază de deprinderi motrice naturale - alergări, sărituri şi aruncări.

Atletismul este definit ca un „sistem de exerciţii realizat sub forma alergărilor, săriturilor şi aruncărilor, în scopul dezvoltării specifice a calităţilor motrice şi al obţinerii unui rezultat superior în practicarea lor" (T. Tatu şi colab, 1983).

1. Alergările le putem categorisi în:

– alergări de viteză (l00m, 200m, 400m), de ştafetă (4x100m, 4x400m) şi de garduri (100mg, 110mg, 400mg)

– alergări de rezistenţă, care cuprind: alergările de semifond (800m şi 1500m), alergările de fond (3000m, 5000m, l0000m), alergările de mare fond (maratonul)

– alergările de obstacole (3000m), marş (20km, 50km)

2. Săriturile le putem clasifica astfel:

– sărituri în lungime sărituri în înălţime triplusalt

– săritura cu prăjina

3. **Aruncările** sunt de trei tipuri:

– aruncări de tip azvârlire (ar. suliţei şi mingii de oină)

– aruncări de tip împingere (ar. greutăţii)

– aruncări de tip lansare (ar. discului şi ciocanului)

4. Probele combinate (triatlon, pentatlon, heptatlon, decatlon etc.)

Atletismul, în ansamblul său, este o ramură sportivă care are la bază întrecerea individuală. Este considerat sportul nr. „1", iar practicarea sistematică a exerciţiilor fizice specifice probelor atletice, aduce o contribuţie importantă la realizarea sarcinilor educaţiei fizice la toate vârstele. Dezvoltând calităţile motrice de bază (viteza, rezistenţa, forţa),formând şi perfecţionând deprinderile motrice specifice unor probe sportive, a deprinderilor utilitare şi de bază, contribuie la menţinerea şi întărirea sănătăţii, la călirea organismului şi la o dezvoltare fizică armonioasă.

1. ALERGAREA DE REZISTENȚĂ

1.1 Pasul alergător lansat de semifond-fond

Al r 1. Formaţia de lucru: grupe de 6-8 elevi dispuşi în linie, la semnal sonor alergare în cadenţă pe distanţa de 3 0m, 3-4x, pauză 30-40sec.

Al r 2. Formaţia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, de pe loc şi din mers - exerciţii de respiraţie - 2 timpi inspiraţie - 2 timpi expiraţie -2 timpi inspiraţie - 3 timpi expiraţie - 3 timpi inspiraţie - 3 timpi expiraţie. Execuţia se face la semnal sonor, 2x3 min, pauză pasivă 30sec.

Al r 3. Formaţia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, la semnal sonor, de pe loc, din mers şi din alergare controlul mişcării braţelor (economică şi corectă), 3x1min-1min 30sec, pauză pasivă 30sec.

Al r 4. Formaţia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, mers în tempo din ce în ce mai susţinut, cu trecere în alergare uşoară. Distanţa de lucru este de 20m partea de mers şi trecerea în alergare de 40m, 2-3x, pauză 30sec-1min (revenire în mers la linia de plecare), exersare succesivă.

Al r 5. Formaţia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, mers cu pasul întins pe distanţa de 20m, cu trecere în alergare în tempo moderat pe următorii 60-80m, 2-3x60-80m, pauză activă 30-40sec

Al r 6. Formaţia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, alternare de mers lent 20m, mers rapid 20m şi alergare uşoară 50m, 2-3x, plecare la semnal sonor, pauză pasivă 30sec, exersare succesivă.

Al r 7. Formaţia de lucru: în şir câte 6-8 elevi, alergare în tempo moderat, cu stabilirea vitezei de deplasare - 50m parcurşi în 20sec, 100m în 40sec, 2-3x, plecare la semnal sonor, pauză activă 1-2min

Al r 8. Formaţia de lucru: în şir câte 6-8 elevi, alergare cu schimbarea repetată a tempoului pe teren împărţit în 3 zone a câte 40m fiecare, cu plecare la semnal vizual - în prima zonă alergare uşoară, în a doua zonă alergare în tempo susţinut, în a treia zonă mers cu exerciţii de respiraţie, 2-3x, pauză activă 1-1,30min

Al r 9. „Schimbarea conducătorului": grupe de 6-8 elevi aleargă în şir în tempoul hotărât de elevul din faţă. La semnal sonor următorul preia conducerea, primul rămânând în urma grupei, 3x100m, pauză activă 1-1,30min

Al r 10. Formația de lucru: in linie câte 6-8 elevi, alternări de alergare în tempo moderat 30m şi în tempo sustinut 20m cu plecare la semnal auditiv, 3-4x, pauză 1 min (mers cu revenire în formatie)

Al r 11. Formatia de lucru: în linie câte 6-8 elevi, alergare în tempo dinainte stabilit pe distanța de 50m parcursă în 18sec, pe 100m în 30sec, pe 200m în 1,28min, 2-3x, pauză 1-1,30min (revenire în mers în formație), plecare la semnal sonor

Al r 12. Formație de lucru: în linie câte 6-8 elevi, alergare cu menținerea tempoului pe distanțe ce cresc progresiv - 50m în 18sec, 100m în 36sec, 150m în 54sec, 200m în 72sec, 2-3x, pauză activă 1-2min, plecare la semnal sonor

Al r 13. Formație de lucru: în linie câte 6-8 elevi, alergare pe linia marcată a culoarului (atenție la aşezarea tălpilor paralel cu axa alergării), tempo 2/4, 3-4x50m, pauză 1min (revenire în mers la linia de plecare), plecare la semnal sonor

Al r 14. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi „ Ghiceşte timpul realizat"- alergare în tempo moderat pe distanța de 100-200m. La sfârşitul fiecărei porțiuni elevii trebuie să aprecieze timpul realizat. Se poate indica timpul în care elevii au parcurs o treime sau jumătate din distanța totală. Plecarea se face la semnal sonor, 3-4x, pauză 1-1,30min (revenire în mers la linia de plecare)

Al r 15. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergare în tempo moderat pe distanța de 100m tempo 2/4 - plecare la semnal sonor, 4-5x, pauză (mers) 1min

Al r 16. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi, alternări de alergare uşoară şi alergare în tempo moderat, cu pauză de mers între repetări - 20m alergare uşoară, 30m alergare în tempo moderat, 40m mers cu exerciții de respirație - plecarea la semnal sonor, 3-4x

Al r 17. Formația de lucru: grupe de câte 6-8 elevi, alergare în tempo moderat pe distanța de 80m cu executarea unui număr minim de paşi (se va evita alergare sărită), cu plecare la semnal sonor, tempo 2/4, 3-4x, pauză (mers) 45sec-1min

Al r 18. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergare în tempo moderat cu efectuarea unui număr maxim de paşi pe distanța de 80m, 3-4x, pauză (mers) 45sec-1min

Al r 19. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergări în tempo prestabilit pe distanța de 100m - tempoul creşte după fiecare alergare - 100m parcurşi în 36sec, 100m în 34sec, 100m în 32sec - plecare la semnal sonor 3-4x, pauză (mers) 1-1,30min

Al r 20. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergare în cadență pe distanța de 80m (se aleargă pas în pas) cu plecare la semnal sonor, 3-4x, pauză (mers) 45sec-1min

Al r 21. Formația de lucru: grupe de câte 6-8 elevi dispuşi în şir, alergare în tempo moderat pe distanța de 100-200m cu plecare la semnal sonor, parcurgerea distanței de 100m în 26-28sec, 2-3x, pauză (mers) 1min (fiecare elev îşi va stabili ritmul respirator care îl favorizează)

1.2 Startul din picioare şi lansarea de la start

Al r 22. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi, din stând înapoia liniei de start, dezechilibrare spre înainte, alergare pe distanța de 10-20m. Se va executa liber şi la semnal sonor, 4-5x, pauză pasivă 30sec.

Al r 23. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi, din poziția stând cu un picior în spatele liniei de start. celălalt aşezat cu o talpă înapoia primului şi greutatea repartizată pe piciorul din față, dezechilibrare şi alergare, plecare liberă şi la semnal sonor, 3-4x10-20m

Al r 24. Formație de lucru: în linie câte 6-8 elevi, ocuparea de către elevi a pozițiilor „ la start" şi „pe locuri - gata", urmate de plecare liberă şi lansare pe 15-20m, 3-4x, pauză (mers) 30sec-1min

Al r 25. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi, start din picioare şi lansarea de la start cu comandă („la start", „pe locuri", „gata"), în momentul plecării din start piciorul oscilant se ridică rapid, cel de sprijin se întinde, trunchiul păstrându-şi înclinarea pe primii metrii, 4-5x, pauză (mers) 30-40sec

Al r 26. Formația de lucru: grupe de 6-8 elevi dispuşi în linie, start din picioare şi alergare în pluton strâns în linie dreaptă cu plecare la semnal sonor, tempo 2/4, 3/4, 2-3x300m, pauză (mers) 1-2min

Al r 27. Formația de lucru: grupe de 10-12 elevi, start din picioare la intrarea în turnantă şi alergare în vederea ocupării unui loc cât mai favorabil în pluton, plecare la semnal sonor, tempo 2/4-3/4, 3x25-30m, pauză (mers) 30sec; (se vor evita busculadele)

Al r 28. Formația de lucru: grupe de câte 6-8 elevi, alergare în şir câte unul sau câte doi, în tempoul impus de conducătorul şirului. Din 20m în 20m la semnal sonor se schimbă conducătorul, primul rămânând în urma şirului, tempo 2/4, 2-3x200-300m, pauză activă 1-2min

Al r 29. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi, starturi din picioare efectuate în linie dreaptă sub formă de concurs, la comanda profesorului, tempo 4/4, 3-4x40-50m, pauză (mers) 45sec

Al r 30. Starturi din picioare efectuate individual cu plecare liberă pe distanța de 15-20m, 4-6x, pauză (mers) 45 sec

2. ALERGAREA DE VITEZĂ

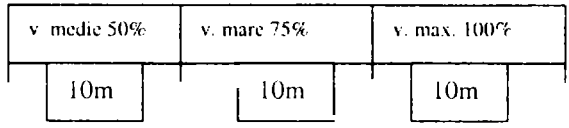
2.1 Pasul alergător de accelerare

Al v 1. Formatie de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergare cu joc de glezne pe distanța de 20m în tempo 3/4 - 4/4, 2-3x, pauză pasivă 20-30 sec.

Al v 2. Formație de lucru: grupe de 6-8 elevi, alergare cu genunchii sus executată rapid şi trecere în alergare accelerată 20m, 2-3x, pauză 30sec

Al v 3. Formaţie de lucru: grupe de câte 6-8 elevi, din stând, dezechilibrare şi alergare cu creşterea progresivă a tempoului pe distanţa de 30m, tempo 3/4, 2-3x, pauză pasivă 30-40sec.

Al v 4. Alergare cu creşterea treptată a vitezei pe 30m, după următoarea schemă:



Al v 5. Formaţia de lucru: pe perechi, alergare cu învingerea rezistenţei venită din partea partenerului, 2-3x30m, pauză 30sec

Al v 6. Formaţia de lucru: grupe de 6-8 elevi, start din picioare şi alergare accelerată în tempo 4/4 pe distanţa de 30-40m, plecare liberă, 2-3x, pauză pasivă 30-45sec

Al v 7. Formaţia de lucru: linii de 6-8 elevi, exersare succesivă, start din picioare şi alergare accelerată pe distanţa de 50m cu menţinerea vitezei pe 10-12m, tempo 3/4-4/4, pauză pasivă 30sec.

Al v 8. Formaţia de lucru: linii de 6-8 elevi, alergare cu ridicarea genunchilor la orizontală, 3x25-30m, tempo 3/4 -4/4, pauză pasivă 30sec-1min, exersare succesivă.

Al v 9. Formaţia de lucru: linii de câte 6-8 elevi, start din picioare şi alergare accelerată pe distanţa de 50m cu menţinerea vitezei pe o distanţă de 15m şi micşorarea treptată a vitezei de alergare, tempo 3/4, plecare la semnal sonor, 3-4x, pauză (mers) 30-40sec.

Al v 10 „Ultimul hotărăşte": colectivul de elevi este împărţit pe echipe, elevii fiind dispuşi în şir pe câte un culoar. La semnal sonor echipele aleargă până la un reper aflat la 30-50m distanţă. Câştigă echipa a cărui ultim component trece linia de sosire cel mai devreme, 3-4x, tempo 4/4, (pauză mers cu revenire în formaţie) 30-40sec

Al v 11 Formaţie de lucru: grupe a câte 6-8 elevi, din alergare uşoară, trecere în alergare accelerată pe distanţa de 40-50m cu atingerea vitezei maxime, 3-4x, pauză (mers) 45sec

Al v 12 „Schimbă locurile": colectivul este împărţit în două grupe aşezate faţă în faţă, pe linii paralele, la o distanţă de 20-30m. La comanda profesorului elevii aleargă rapid să ocupe locul pe linia adversă, 3-4x, tempo 4/4, pauză pasivă 30-40sec

Al v 13. Formaţie de lucru: linii de 6-8 elevi, starturi din picioare în linie dreaptă şi alergare în tempo 4/4 pe distanţa de 30-40m cu atingerea vitezei maxime pe o distanţă de 20-30m, 3-4x, pauză (mers) 45sec-1min

Al v 14 Formaţia de lucru: linii de câte 6-8 elevi, alergare în tempo variat pe distanţa de 150-200m. Se măreşte şi se micşorează viteza în tempoul şi pe distanţa dinainte stabilite, cu execuţia a 4-6 schimburi de tempo, ajungându-se şi la

90-95% din posibilitățile maxime ale executanților - plecare la semnal sonor, 2-3x, pauză (mers) 45sec-1min

Al v 15. Formația de lucru: linii de câte 6-8 elevi, alergare accelerată în turnantă pe distanța de 50-60m. Se indică aplecarea trunchiului spre interiorul turnantei și activarea amplă a brațului exterior, 2-3x, tempo 3/4, pauză (mers cu revenire la linia de plecare) 45sec-1min

Al v 16. Formația de lucru: pe două șiruri paralele: „ Lupta cu punctele" - colectivul este împărțit în două echipe, așezate pe șiruri paralele pe distanțe de 20-25m. La semnalul profesorului ultimii elevi de la fiecare echipă aleargă rapid și se așează în fața șirului propriu. Cel care ajunge mai repede aduce câte un punct echipei, 2-3x, plecare la semnal sonor, tempo 4/4, pauză pasivă 45sec

Al v 17. Formația de lucru: în coloană câte trei, concurs pe clase -alergare accelerată cu start din picioare la semnal sonor pe distanța de 60m, tempo 4/4, 2-3 x, pauză (mers) 45 sec

2.2 Pasul alergător lansat de viteză

Al v 18. Formația de lucru: în coloană câte 3-4 elevi, alergare pe linia culoarului cu examinarea urmelor (paralele cu axa alergării), tempo 3/4, 2-3 x 30m, pauză (mers) 45sec

Al v 19. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi, alergare cu genunchii sus pe distanța de 20m în tempo 3/4, plecare la semnal sonor, 2-3x, pauză (mers) 45sec

Al v 20. Formația de lucru: în coloana câte 3-4 elevi, alergare cu trunchiul, capul și brațele în atitudini evident greșite, în vederea aprecierii poziției corecte prin exagerarea acestor atitudini, 2-3x20m, tempo 2/4 - 3/4, pauză (mers cu revenire în formația de lucru)

Al v 21. „Leapșa pe perechi": cu start din picioare și alergare pe 15-20m, distanța între parteneri este de 2m, 3-4x, pauză 45sec

Al v 22. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, alergare accelerată până la atingerea tempoului 4/4 și menținerea vitezei maxime pe 10m, 3x30m, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec

Al v 23. Formație de lucru: linii de 4-6 elevi, alergare cu accelerare în linie dreaptă și cu atingerea vitezei maxime la sfârșitul accelerării, 2x50m, pauză (mers cu revenire în formație) 45sec,exersare succesivă

Al v 24. Formația de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start din picioare și lansare pe 20m, 2-3x, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec

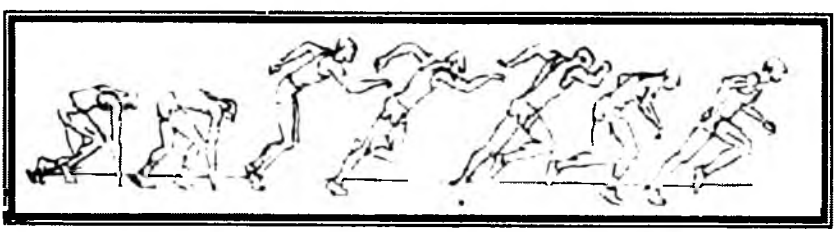
Al v 25. Formația de lucru: în linie câte 4-6 elevi, alergare accelerată în linie dreaptă pe 30-40m cu atingerea vitezei maxime urmată de alergare liberă, 2-3x, pauză (mers și revenire în formație) 30- 40sec

Al v 26. Formația de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start din picioare și lansare pe distanța de 50-60m sub formă de concurs cu plecare la semnal sonor, 3-4x, tempo 3/4-4/4, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec-1min

Al v 27. Formația de lucru: în linie câte 4-6 elevi, alergare accelerată în linie dreaptă cu start din picioare, pe distanța de 45m - 10m alergare accelerată până la atingerea tempoului de 3/4 - 10m alergare liberă - 15m alergare accelerată cu atingerea tempoului de 4/4 – 10m alergare liberă, plecare la semnal sonor, 2-3x, pauză (mers cu revenire în formație) 45 s

Al v 28. „ Cel din urmă hotărăşte": colectivul este împărțit în două echipe care se aşează la start, fiecare pe câte un culoar, în coloană câte unul. La semnal sonor, primul elev din fiecare echipă trebuie să alerge până la un reper fixat şi înapoi, trecând la coada şirului propriu, câştigătorul aducând câte un punct echipei, distanța de lucru este de 30m, 2-3x, pauză pasivă 30-40sec, tempo 4/4

2.3 Startul de jos si lansarea de la start



Al v 28. Formaţia de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start din picioare cu greutatea corpului pe piciorul din față aşezat înapoia liniei, celălalt sprijinit înapoi la 2-3 tălpi de cel din față. Plecare liberă şi la comandă, 2-3x10-15m, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 29. Formația de lucru: grupe de câte 4-6 elevi aşezați în linie, start din poziția ghemuit, cu un picior în fața celuilalt la aproximativ o jumătate de talpă, plecare la semnal sonor, 2-3x10-12m, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 30. „ Crabii şi creveții" cu plecare din aşezat ghemuit, distanța între echipe 2m, 4-5x.

Al v 31. „Leapşa pe perechi" cu plecare din aşezat ghemuit, distanța între perechi este de 1,5-2m, distanța de alergare 10-15m, 2-3x, pauză pasivă 45sec-1 min.

Al v 32. Formația de lucru: în linie câte 6-8 elevi ocuparea de către elevi a pozițiilor „ la start", „pe locuri", „gata" şi revenire la poziția „ pe locuri", execuție la comandă, 6-8x, pauză pasivă 15-20sec.

Al v 33. Formație de lucru: în linie câte 6-8 elevi, ocuparea de către elevi a pozițiilor „la start", „pe locuri", „gata", urmate de lansări libere pe 10-20m, 2-3x, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 34. Formație de lucru: în linie câte 6-8 elevi, start de jos şi lansare de la start pe 15-20m, sub formă de întrecere la semnal sonor, tempo 3/4-4/4, 3-4x, pauză (mers cu revenire în formație) 45 sec.

Al v 35. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos executat pe sub o sfoară sau bancă aşezată transversal pe pista de alergare la 6-8m distanță

de linia de start, la o înălțime ceva mai mică decât talia alergătorului, 3-4xl0m, plecare la semnal sonor, pauză (mers cu revenire în formație).

Al v 36. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos cu accelerare pe semne trasate pe sol, pe o distantă de 15-20m, plecare la semnal sonor, 2-4x, pauză (mers cu revenire în formati e)30sec.

Al v 37. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos la comandă (cu pauze diferite după comanda „ gata", 3-4x, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 38. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos la comandă executat în linie dreaptă pe 5-10m, apoi pe 25-30m cu atenția îndreptată asupra lansării de la start, 3-4x, pauză (mers cu revenire în formație) 45 sec.

Al v 39. Idem exercițiul 38 executat în turnantă.

Al v 40. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos cu accelerare până la atingerea vitezei maxime, pe distanța de 20m, urmată de alergare liberă pe următorii 5-7m, plecare la semnal sonor, 3-4x, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 41. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, start de jos cu accelerare până la atingerea vitezei maxime și menținerea vitezei pe o distanță de 15-20m. La început se va executa pe linie dreaptă, apoi și în turnantă, 3x30-40m, pauză (mers cu revenire în formație) 40sec.

Al v 42. Formație de lucru: în linie câte 4-6 elevi, starturi de jos în grup, sub formă de concurs, la semnal sonor, 4x20-40m, tempo 4/4, pauză (mers cu revenire în formație) 30sec.

Al v 43. Alergare pe culoare: colectivul este împărțit în echipe egale. Elevii iau startul în serii și aleargă pe distanța de 40m. Câștigătorul fiecărei serii aduce echipei sale un punct. Se totalizează punctele pe echipe și se face clasamentul, 3-4x, plecare la semnal sonor, tempo 3/4-4/4, pauză (mers cu revenire în formație) 30-40sec.

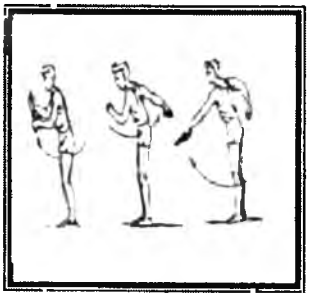
Al v 44. Formație de lucru: pe trei linii, start de jos executat la comandă, în linie câte 4-6 elevi, cu lansare pe 25m și intervale diferite de timp după comanda „gata", 3-4x, pauză (mers cu revenire în formație) 45sec.

Al v 45. Formație de lucru: pe trei linii de câte 4-6 elevi, „sosirea" -alergare cu start de jos pe distanța de 15-20m și trecere liberă peste linia de sosire, 3-4x, pauză (mers) 30s, tempo 3/4

Al v 46. Formație de lucru: linii de 4-6 elevi, alergare cu pas lansat și cu aplecarea trunchiului peste linia de sosire efectuată pe ultimul pas de alergare, urmată de alergare ușoară după trecerea liniei (5-6m), 3x30m, tempo 3/4, plecare la semnal sonor, pauză (mers) 45sec.

Al v 47. Formație de lucru: linii de 4-6 elevi, alergare cu pas lansat și cu aplecarea trunchiului peste linia de sosire efectuată pe ultimul pas de alergare, urmată de alergare ușoară după trecerea liniei (5-6m), 2x40m, tempo 3/4, plecare la semnal sonor, pauză (mers) 45sec.

3. ALERGAREA DE ŞTAFETĂ



Al s 1. Formaţia de lucru: în coloană câte patru elevi, alergare cu bățul de schimb şi trecerea lui dintr-o mână în cealaltă, pe o distanţă de 10-15m, 3-4x; la semnal sonor; tempo 2/4; pauză (mers cu mişcări de relaxare) 30sec

Al s 2. Formaţia de lucru: în coloană câte patru - şase elevi, start de jos şi lansare de la start, cu bățul de ştafetă ţinut în mâna stângă pe aproximativ 12-14m în linie dreaptă, apoi în turnantă, 3-4x; plecare la semnal sonor; tempo 2/4; pauză mers cu mişcări de relaxare 20-30sec

Al s 3. Formaţia de lucru: în coloană câte patru elevi, alergări libere: se întinde braţul înapoi simulând predarea lui, 2xl0-15m; plecare la semnal sonor; tempo 2/4; pauză (mers cu mişcări de relaxare) 30sec

Al s 4. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, transmiterea bățului de schimb de pe loc la semnalul dat de aducător. Bățul este transmis cu mâna stângă în mâna dreaptă a primitorului, care-l va trece imediat în cea stângă, 3-4x; pauză pasivă 30sec

Al s 5. Formaţia de lucru: elevii sunt aşezaţi în şir, transmiterea bățului de schimb din mers. Predarea se face la semnalul dat de aducător. Braţul imită mişcarea din alergarea de viteză, 3x20m; pauză (mers cu revenire la linia de plecare) 25- 35sec

Al s 6. Formaţia de lucru: pe perechi cu distanţa între parteneri de 1m, transmiterea bățului de schimb din alergare la început în tempo moderat, apoi din ce în ce mai rapid, 3x20-25m; pauză - mers cu revenire la linia de plecare

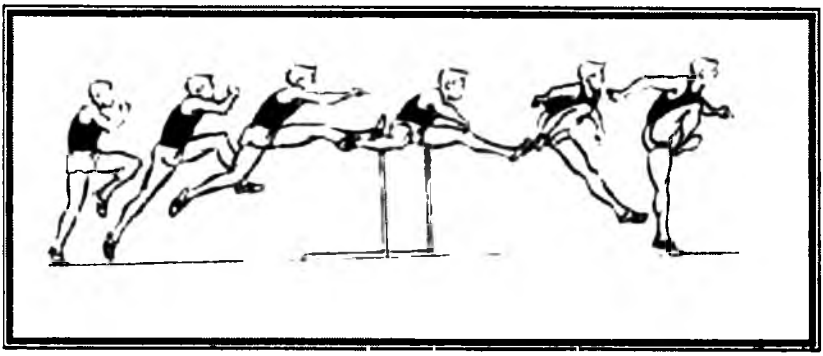
Al s 7. Transmiterea bățului de schimb din alergare pe perechi, cu distanţa între parteneri de 10-14m. Pentru predarea bățului aducătorul este obligat să accelereze pentru a se apropia convenabil de primitor, 3x25-30m; pauză (mers cu revenire la locul de plecare) 30sec - 40sec; lucru alternativ cu schimbarea poziţiei de plecare

Al s 8. Formaţia de lucru: pe perechi, transmiterea bățului de schimb din alergare în zone de schimb, în linie dreaptă şi apoi în turnantă, 3-4x - 25-30m; pauză (mers) 30sec

Al s 9. Formaţia de lucru: patru-cinci grupe a câte patru elevi, schimbări efectuate sub formă de ştafetă, trasându-se zona de schimb la intervale de 40-50m, 3-4x; tempo 3/4; pauză (mers) 45sec-lmin

Al s 10. Concurs: ştafetă 4x50m, 4 echipe, 2-4x, pauză un min

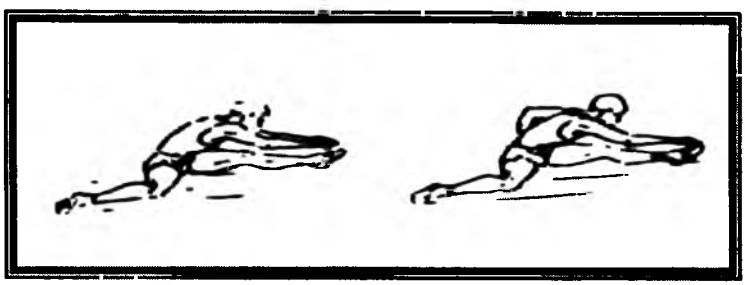
4. ALERGAREA DE GARDURI



Al g 1. Formaţia de lucru: pe două linii care lucrează alternativ, stând, sprijinit cu o mână lateral; pendularea piciorului din exterior în plan sagital, 15-20x; pauză pasivă l0sec- 15sec

Al g 2. Formaţia de lucru: în trepte-exersare frontală, din aşezat: luarea poziţiei de trecere a gardului (la început în condiţii uşurate, apoi normal), cu imitarea lucrului de braţe ca la alergarea de garduri, 8-10x; pauză pasivă 30sec

Al g 3. Formaţia de lucru: în trepte-exersare frontală, din aşezat cu un picior întins înainte şi celălalt flexat lateral şi dezaxat sub unghi de 90°, aplecarea trunchiului cu ducerea braţului opus la piciorul din faţă, 3x30sec, pauză pasivă 30sec.

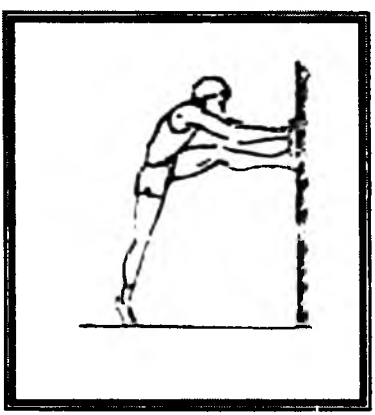


Al g 4. Formaţia de lucru: pe două linii-lucru alternativ, imitarea acţiunii piciorului de atac la perete sau la un alt sprijin, 3x10-15 acţiuni, pauză pasivă 30sec - 40sec

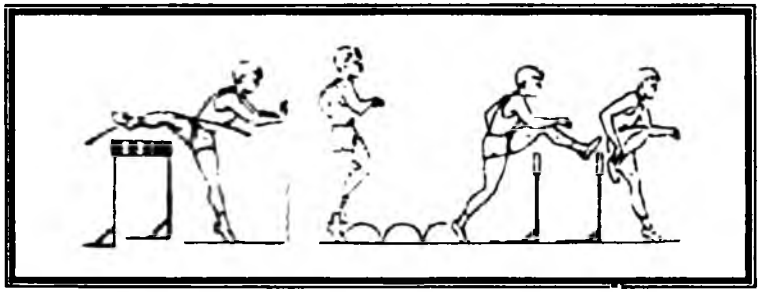
Al g 5. Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, exerciţii de tragere a „remorcii", cu sprijin înainte, 2x8-10 acţiuni, pauză pasivă 30sec

Al g 6. Formaţie de lucru: în coloană câte unul, imitarea acţiunii piciorului de atac pe lângă gard, 3x6-8 garduri; pauză (mers) 30sec.

Al g 7. Acelaşi exerciţiu ca la exerciţiul 6,dar pentru piciorul „remorcă"



Al g 8. Formaţia de lucru: linii a câte patru-cinci elevi, din mers ducerea unui genunchi înainte sus apoi extensia gambei pe coapsă şi aplecarea trunchiului pe coapsă, însoţită de ducerea braţului opus la piciorul de atac, 2-3x15-20m, pauză(mers) 30sec.



Al g 9. Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, din mers pendularea înainte a unui picior şi atingerea lui cu palmele, 3xl0-15m, pauză (mers) 30sec

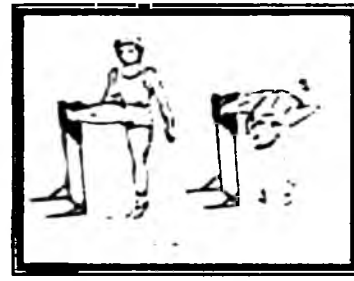
Al g 10. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, din joc de gleznă efectuarea atacului gardului, 3-8 garduri, pauză (mers) 45sec.

Al g 11. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, din mers trecere peste un gard de înălţime joasă, urmată de alergare accelerată pe 10-15m, 3-4x, pauză (mers) 30sec.

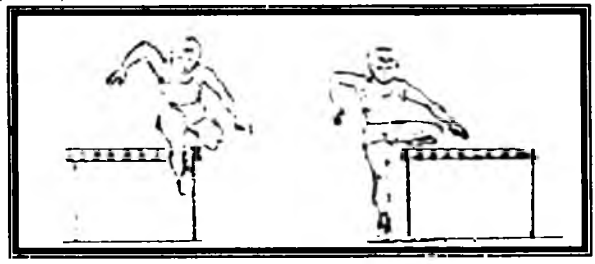
Al. g 12. Formaţia de lucru: în coloană câte unul. din mers trecere peste 5-6 garduri joase, studiind trecerea alternativă a picioarelor, cu sprijinirea mâinilor pe stinghia gardurilor; distanţa dintre garduri este de 3,5-4m (aproximativ trei paşi), 3-4x, pauză (mers) 30sec.

Al g 13. Formaţia de lucru: în coloană câte unul. din alergare liberă trecere peste 3-4 garduri joase, distanţa între garduri 5-7m, 4-.5x; pauză (mers) 45 sec

Al g 14. Formaţia de lucru: trei-patru şiruri de patru-cinci elevi, stând cu un picior sprijinit pe stinghia gardului: îndoirea trunchiului înainte astfel ca braţul opus piciorului de sprijin să atingă solul, celălalt braţ îndoit se mişcă energic înapoi, 2x 10-12 actiuni. pauză pasivă 30sec.



Al g 15. Formaţia de lucru: în coloană câte unul. alergare pe lângă 4-5 garduri cu trecerea exclusivă a piciorului de atac peste gard şi apoi şi cu trecerea piciorului de bătaie peste gard, 3-4x; pauză(mers) 30 sec



Al g 16. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, alergare peste 4-6 garduri joase, cu ritm de 3 paşi (accent pe ritm corespunzător în alergare), 4-5x; pauză (mers) 30sec.

Al g 17. Formaţia de lucru: în coloană câte unul; exersare succesivă, din lansare în tempo moderat, trecere peste 3-4 garduri de înălţime joasă, cu un ritm de 3 paşi între garduri, 4-5x; pauză (mers) 30sec

Al g 18. Formaţia de lucru: pe trei şiruri, din alergare trecere peste 4-6 garduri, distanţa între ele mărindu-se treptat. Se va alerga peste două-trei rânduri de garduri aşezate paralel, înălţimile şi distanţele dintre ele cresc treptat de la un şir la altul, elevii fiind repartizaţi în funcţie de posibilităţi, 3-4x; tempo 2/4-3/4; pauză (mers cu revenire în formaţie) 30sec.

Al g 19. Formaţia de lucru: în coloană câte unul; exersare alternativă, din lansare liberă, alergare peste 3-4 garduri, 3-4x; pauză (mers) 30sec.

Al g 20. Formaţia de lucru: trei şiruri a câte patru - şase elevi, alergare cu start de jos şi trecere prin pas sărit peste o stinghie aflată pe sol, sau peste o linie trasată pe locul primului gard, 3-4x; pauză pasivă 30sec.

Al g 21. Formaţia de lucru: trei şiruri a câte patru-şase elevi, cu start de jos, alergare şi trecere peste un gard, aflat la 10m de linia de start, 4-6x; pauză pasivă 30sec

Al g 22. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu start de jos, alergare şi trecere peste 3-4 garduri fără stinghii, 4-5x; pauză (mers cu revenire la locul de start) 45sec.

Al g 23. Formaţia de lucru: în coloană câte unul; exersare succesivă, cu start de jos trecere peste 3-4, apoi 5-6 garduri, 4-5x; pauză (mers cu revenire la locul de plecare) 45sec.

Al g 24. Formaţia de lucru: pe trei-patru şiruri, alergare peste 4-6 garduri, sub formă de concurs urmărindu-se execuţia cea mai bună şi timpul cel mai bun. 4-5x; pauză (mers cu revenire la locul de plecare) 45sec; tempo 3/4-4/4

Al g 25. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu start de jos, trecere peste 5-6 garduri şi sosire, urmărindu-se lansarea de la start în viteză maximă. 4-5x; pauză (mers cu revenire la locul de start) 30sec-40sec.

5. SĂRITURA ÎN LUNGIME CU 1 ŞI 1/2 PAŞI

Sl 1. Formaţia de lucru: în coloană câte trei, bătaie şi desprindere repetate, precedate de trei, apoi de cinci paşi de alergare, cu aterizare pe piciorul de avântare, 4-6x; pauză pasivă 45sec; se va lucra pe lăţimea gropii

Sl 2. Formația de lucru: în linie pe trei rânduri, trecere cu pas sărit peste linii trasate pe sol sau peste diferite obstacole joase (10-12 linii; bețe), 3-4x; pauză pasivă 45sec.

Sl 3. Formația de lucru: în linie pe două rânduri, din alergare la interval de trei-cinci paşi execută pas săltat cu desprindere înaltă, 3x10- 15m; pauză pasivă 30sec.

Sl 4. Formația de lucru: în coloană câte unul cu elan de 5-7 paşi apoi 9-11 paşi, execută sărituri peste diferite obstacole, cu înălțimea de aproximativ 40-100cm(în funcție de pregătirea elevilor) cu aterizare pe piciorul de avântare şi continuarea alergării cu 3-4 paşi, 4-5x; pauză pasivă 30sec.

Sl 5. Formația de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 5-7 paşi, 9-11, 13-15, sărituri peste diferite obstacole cu înălțimea de 40-60cm şi aterizare pe ambele picioare în groapa de nisip (sau pe saltele), 4-5x; pauză pasivă 30sec.

Sl 6. Formația de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 7-9 paşi, desprindere cu aterizare în groapa de nisip în ghemuit, 3-4x; pauză pasivă 30sec

Sl 7. Formația de lucru: în coloană câte unul, sărituri pe ambele picioare cu desprindere pe verticală şi atingerea cu ambele mâini a unui obiect suspendat la o înălțime de 1,80-1,90m, 4-5x; pauză pasivă 30sec-40sec; exersare succesivă

Sl 8. Formația de lucru: în coloană câte trei-patru elevi, cu elan de 5-7 paşi, desprindere pe un picior şi atingerea cu mâna de aceeaşi parte a unui obiect suspendat la o înăltime de 1,90-2,10m. în timpul desprinderii, coapsa piciorului oscilant este ridicată la orizontală, iar aterizarea se face pe piciorul de bătaie, 4-5x; pauză pasivă 30sec; se lucrează pe lățimea gropii de nisip

Sl 9. Formație de lucru, trei-patru coloane a câte patru - şase elevi, sărituri pe un picior cu atingerea cu o mână a unui obiect suspendat la o înălțime de 2-2,20m(brațul de partea opusă piciorului de bătaie), 3-4x; pauză pasivă 30sec.

Sl 10. „Sări peste baston": elevii aşezati pe trei-patru şiruri a câte patru-şase elevi, cu elan de 5-7 paşi de alergare, sar peste un baston ținut de un elev la nivelul genunchilor, 3-4x1 0m; pauză pasivă 30sec

Sl 11. Formația de lucru: trei-patru şiruri de patru - şase elevi, cu elan de 3-5 paşi de alergare execută desprinderi cu pas săltat pe pistă, 3-5x; pauză pasivă 30sec.

Sl 12. Formația de lucru: trei-patru şiruri a câte patru - şase elevi, cu elan de 3 paşi, ultimul fiind mai scurt şi rapid, cu rularea tălpii de la călcâi spre vârf, desprindere şi aterizare pe piciorul de bătaie în groapa de nisip, 4-5x; pauză pasivă 25sec- 30sec

Sl 13. Formaţia de lucru: în coloană câte unul cu elan de 5-7 paşi de alergare (tempo 2/4), ultimul pas fiind rapid, scurt şi energic, desprindere şi aterizare pe piciorul oscilant, în poziţia „fandat", 4-5x; pauză pasivă 30sec

Sl 14. Formaţia de lucru: trei-patru şiruri a câte patru - cinci elevi, ştafetă cu sărituri peste obstacole mici (bastoane) în număr de 4-6, plasate pe sol la distanţa de 5-7m unul de celălalt 3-4x; pauză pasivă 30sec

Sl 15. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, sărituri cu elan de 9-11 paşi: bătaia se execută în apropierea gropii, iar aterizarea se face pe ambele picioare, 4-5x; pauză pasivă 30sec- 40sec.

Sl 16. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu elan scurt, desprinderi cu menţinerea poziţiei pasului săltat şi aterizare pe piciorul de bătaie în groapa de nisip, 3-4x; pauză pasivă 30sec

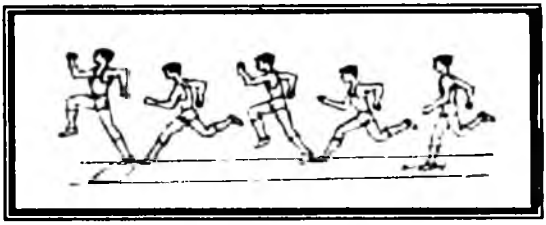
Sl 17. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 5-7, 9-11, 13-15 paşi de alergare, săritură cu bătaie liberă, zbor şi aterizare în poziţia „fandat". Se insistă, pe lângă „avântare" şi „impulsie", pe proiectare înainte a bazinului, 3-4x; pauză pasivă 30sec-40sec

Sl 18. Formaţia de lucru: coloană câte unul, elan de 4-6 paşi, bătaie pe un postament (o ladă special confecţionată înaltă de 30-40cm) şi aterizare pe piciorul de desprindere, 3-5x, pauză 30sec

Sl 19. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 9-11, 13-15 paşi având marcate locurile paşilor de bătaie (penultimul şi ultimul pas), în contextul relaţiei „lung-scurt", săritura cu 1" paşi, 3-4x; pauză pasivă 30sec.

Sl 20. Formaţia de lucru: coloană câte unul, sărituri de pe un obstacol mai înalt, cu elan de 6 paşi. Se urmăreşte prelungirea fazei de zbor. 3-5x, pauză 30sec.

Sl 21. Formaţia de lucru: în coloană câte doi, accelerări pe pista de alergare cu bătaie într-un spaţiu marcat 100/60cm, 3-4x; pauză pasivă 30sec-40sec.



Sl 22. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 9-11 paşi, săritură cu bătaie într-un dreptunghi de aproximativ 100/60cm şi trecere în zbor peste o sfoară sau ştachetă susţinută la jumătatea traiectoriei de zbor, la o înălţime de sol de 30-40cm, 3-4x; pauză pasivă 30sec- 45sec.

Sl 23. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, cu elan de 9-11 paşi, săritură cu bătaie într-un spaţiu marcat de aproximativ 100/40cm, cu trecere în zbor peste o sfoară susţinută la jumătatea traiectoriei de zbor, aterizare cu întinderea picioarelor înainte, 4-5x; pauză pasivă 30sec-40sec

Sl 24. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, sărituri cu aterizare peste o linie trasată transversal în nisipul gropii, după fiecare tur de sărituri linia depărtându-se cu 10-20cm, 4-6x; pauză pasivă 30sec-40sec

Sl 25. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, sărituri cu bătaie într-un dreptunghi împărţit în trei zone: elevii care reuşesc să bată în zona centrală primesc trei puncte, cei care bat în celelalte zone, câte un punct, 4-6x; pauză pasivă 30sec

Sl 26. Formaţia de lucru: în coloană câte unul „Cine totalizează cele mai multe puncte": se efectuează sărituri cu elan complet şi aterizare într-o zonă cât mai îndepărtată. în groapa de nisip se trasează linii din 30 în 30cm, care delimitează anumite zone: prima zonă are un punct, a doua două puncte etc. Câştigă cine a acumulat cele mai multe puncte , 3-4x; pauză pasivă 30sec

Sl 27. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, sărituri în lungime cu elan complet de 13-15 paşi cu accent pe ritmul ultimilor paşi şi bătaie pe prag, 3-4x; pauză pasivă 30sec

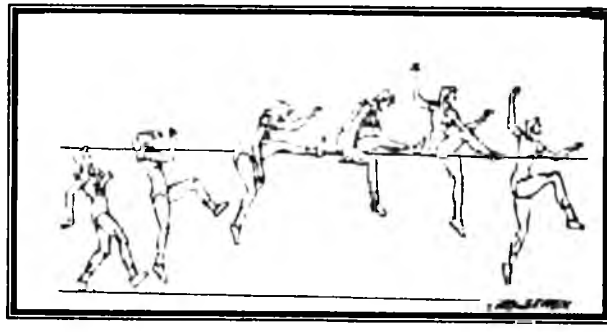
Sl 28. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, săritură în lungime cu elan complet cu accent pe accelerarea uniformă a alergării pe lungimea elanului, 3-4x; pauză pasivă 30sec

Sl 29. Formaţia de lucru: în linie câte trei-patru elevi, concurs: pentasalt de pe loc, 3-4x; pauză pasivă 30sec; se lucrează pe pistă

Sl 30. Concurs pe clase cu săritura în lungime ci 1 ½ paşi, 3-4x

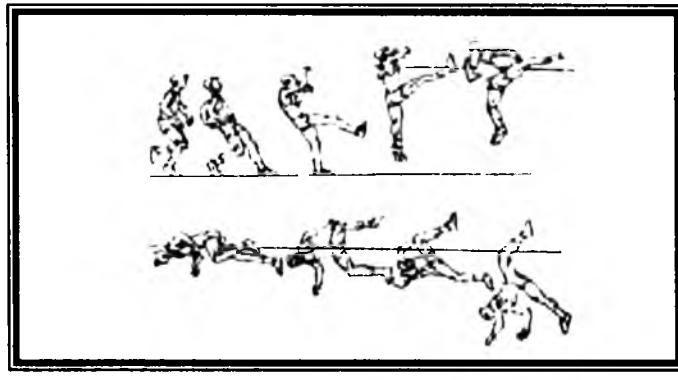
6. SĂRITURA ÎN ÎNĂLŢIME

6.1 Săritura cu păşire



S 1. Pendularea unui picior, cu sprijin lateral. Se va pune accent pe amplitudinea mişcării şi pe menţinerea corpului la verticală.
S 2. Idem exerciţiul 1, dar cu rulare de la călcâi spre vârf.
S 3. Desprinderi intercalate cu doi paşi de mers. Aterizarea se face pe piciorul de bătaie.
S 4. Idem exerciţiul 3, executat din mers, apoi din alergare cu elan oblic (3-5paşi) şi atingerea unor repere cu piciorul oscilant. Pendularea se face cu piciorul dinspre reperul care trebuie atins.
S 5. Desprinderi repetate, intercalate cu 2-4 paşi de mers sau alergare, cu forfecarea picioarelor în timpul elanului şi aterizare pe piciorul de bătaie.
S 6. Sărituri cu elan oblic de 1-3 paşi şi trecerea ştachetei prin forfecarea picioarelor. La început se poate imita păşirea la o înălţime mică sau la un gard jos.
S 7. Sărituri în înălţime cu păşire, cu elan de 3-5 paşi.
S 8. Sărituri în înălţime cu păşire cu elan de 7-9 paşi, ştacheta fiind ridicată la înălţimi medii şi mari.
S 9. Sărituri în înălţime cu păşire, sub formă de concurs.

6.2 Săritura cu rostogolire ventrală



BĂTAIA

S 10. Stând pe piciorul de atac îndoit: ducerea piciorului de bătaie înainte iar brațele înapoi. Se urmărește punerea activă a piciorului de bătaie pe sol și avântarea bazinului înainte, greutatea corpului fiind trecută pe piciorul de bătaie.

S 11. Stând, pendularea piciorului de atac înainte - sus, cât se poate de întins, fără a se lăsa corpul pe spate.

S 12. Elan de 3-5 pași, perpendicular pe ștachetă, bătaie, piciorul de atac fiind coborât activ după ce a trecut dincolo de ștachetă, iar cel de bătaie este îndoit din articulația genunchiului. Acest exercițiu poate fi executat fără trecere peste ștachetă și fără elan.

S 13. Idem exercițiul 12, cu sărituri succesive peste 6-8 garduri, înălțimea va fi stabilită în functie de vârsta, sexul și pregătirea elevilor.

ATACUL

S 14. Sprijin la spalier cu un braț; balansarea înainte a piciorului de atac.

S 15. Idem exercițiul 14, cu partener, executanții stând lateral, față în față, sprijinindu-se reciproc.

S 16. Sprijin la spalier; avântarea piciorului de atac și așezarea lui pe spalier cât mai sus.

S 17. Idem exercițiul 16, cu o ușoară desprindere. Se poate executa și cu 2-3 pași de elan.

S 18. Elan de 1-3-5 pași; desprindere cu executarea atacului, urmărindu-se atingerea unui obiect suspendat la o înălțime care să solicite la maxim elevul.

ELANUL

S 19. Repetarea elanului, fără executarea săriturii, în care penultimul pas să fie accentuat și prelungit iar ultimul scurt.

S 20. Alergare cu trecere peste mai multe obstacole.

TRECEREA PESTE ȘTACHETĂ

S 21. Sprijin cu mâinile pe lada de gimnastică; imitarea mișcării de evitare a ștachetei cu piciorul de bătaie.

S 22. Elan de un pas; sărituri peste ștachetă cu întoarcere de 90° și aterizare pe piciorul de atac.

S 23. Idem cu elan de 3 pași.

S 24. Cu elan de 3-5 pași, sărituri peste ștachetă cu întoarcere 145°.

S 25. Executarea mișcării de învăluire a ștachetei din poziția culcat înainte sprijinit.

S 26. Elan de 1-3 pași și săritură peste ștachetă cu ajutorul partenerului la executarea învăluirii.

S 27. Sărituri cu elan mediu și complet, cu următoarele sarcini: la înălțimi accesibile studiul tehnicii cu accent pe lucrul piciorului de atac și al piciorului de bătaie; la înălțimi în creștere, încercarea de a trece peste înălțimea de record personal.

S 28. Sărituri sub formă de concurs.

6.3 Săritura în înălţime cu răsturnare dorsală

S 1. Mers sau alergare uşoară în semicerc sau cerc, cu executarea unei sărituri pe verticală la fiecare al 3-lea sau al 5-lea pas.

S 2. Idem exerciţiul 1, dar cu executarea unei rotaţii de 45° în jurul axei longitudinale după desprindere (rotaţia se execută spre partea piciorului de bătaie).

S 3. Acelaşi exerciţiu, dar cu întoarcere de 90°.

S 4. Sărituri în adâncime, cu rotaţie în jurul axei longitudinale, cu executarea bătăii pe trambulina elastică.

S 5. Sărituri cu rotaţii de diferite grade în jurul axei longitudinale, cu executarea bătăii pe trambulina elastică.

S 6. Idem exerciţiul 5, cu trecere peste obstacole joase.

S 7. Din culcat dorsal pe lada de gimnastică sau pe saltele suprapuse, picioarele atârnând liber peste marginea saltelelor, braţele sprijinite de un partener sau un suport, ridicarea picioarelor în poziţie verticală.

S 8. Din aşezat cu spatele la scara fixă şi apucat cu braţele deasupra umerilor, ridicarea corpului în extensie şi revenire.

S 9. Cu elan de 1 pas, apoi de 3-5 paşi, în arc de cerc, desprinderi cu rotarea şi extensia corpului în timpul zborului. Se poate executa spre un partener care sprijină cu palmele spatele executantului în timpul zborului.

S 10. Sărituri cu elan de 3-5 paşi şi întoarcere în timpul zborului 180°, cu aterizare în aşezat pe saltele supraînălţate, cu faţa spre locul de bătaie.

S 11. Idem exerciţiul 10, cu aterizare în culcat dorsal.

S 12. Stând, sărituri înapoi cu realizarea „arcului dorsal", urmat de flexarea genunchilor pe trunchi, imitând săritura fără ştachetă; idem cu elan de 3-5 paşi.

S 13. Stând cu spatele la ştachetă, sărituri fără elan cu desprindere de pe ambele picioare, la început de pe un suport supraînălţat, apoi de pe sol.

S 14. Sărituri de pe loc, cu desprindere de pe un picior, din stând pe piciorul de atac, cu piciorul de bătaie pe un suport înălţat de 25- 30cm, aşezat lateral.

S 15. Sărituri peste ştachetă cu elan de 3 paşi. La început ştacheta nu trebuie să depăşească înălţimea saltelelor.

S 16. Sărituri peste ştachetă cu elan de 5-7-9 paşi.
S 17. Idem cu elan complet.

7. ARUNCAREA GREUTĂŢII

Ar. g. 1 Formaţia de lucru: pe două linii, stând cu greutatea în mâna dreaptă (dreptacii), ridicarea ei şi aşezarea în spaţiul clavicular; întinderea braţului pe verticală şi revenire, 8-10x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 2 Idem exerciţiul 1 cu uşoară flexie a ambelor picioare şi întinderea lor, 8-10x; pauză pasivă 30sec

Ar. g. 3 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, stând cu greutatea fixată în spaţiul subclavicular: aplecări, îndoiri şi răsuciri de trunchi, 8-10x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 4 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, stând cu braţele îndoite la nivelul pieptului, trecerea greutăţii dintr-o mână în cealaltă, împingând greutatea printr-o mişcare din articulaţia pumnului spre palma opusă. La început execuţia este lentă, apoi cu frecvenţă mărită, 3x8-10 execuţii; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 5 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, stând depărtat cu greutatea sprijinită în spaţiul subclavicular: împingerea greutăţii în plan vertical şi prinderea ei în aceeaşi mână, 3x-6-8 execuţii; pauză pasivă 30sec

Ar. g. 6 Idem exerciţiul 5 efectuat cu uşoară flexie a ambelor picioare, apoi cu flexia doar a piciorului de aceeaşi parte cu braţul de aruncare, 2x7-8 execuţii; pauză pasivă 30sec

Ar. g. 7 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, aruncări în plan vertical cu uşoară traiectorie oblică, pe deasupra capului dintr-o mână în cealaltă, urmată şi de acţiunea de flexie a picioarelor (în special cel de aceeaşi parte cu braţul de aruncare), 6-8x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 8 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, din stând depărtat cu greutatea sprijinită în spaţiul subclavicular: aruncări în diferite direcţii prin răsucirea capului spre direcţia de aruncare şi deplasarea centrului de greutate al corpului de pe piciorul din spate pe piciorul din faţă. Aruncările se execută oblic în jos, orizontal, oblic în sus, 8-10x; pauză pasivă 40sec.

Ar. g. 9 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, aruncări din stând depărtat cu latura spre direcţia de aruncare, cu îndoirea genunchiului din spate şi înclinarea trunchiului şi a umerilor, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 10 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncări din stând depărtat, cu spatele spre direcţia de aruncare (se va insista pe poziţia fundamentală de începere a efortului final), 6-8x; pauză pasivă 30-40sec.

Ar. g. 11 Simularea aruncării greutăţii cu elan complet, 3-4x; pauză pasivă 20sec, lucru individual şi frontal

Ar. g. 12 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare alternativă, executarea a 3-4 elanuri succesive legate, fără şi cu greutatea, 4-6x; pauză 40sec.

Ar. g. 13 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare succesivă, repetarea elanului tară efort final cu ajutorul unui partener care prinde mâna stângă a executantului, reţinând-o, astfel ca umerii să-i rămână în urmă în raport cu picioarele, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 14 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare succesivă, săltări alunecate, razante, executate cu spatele spre direcţia de aruncare, cu simularea efortului final, 6-8x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 15 Formaţia de lucru: pe două rânduri; exersare succesivă, săltări alunecate cu greutatea, dar fără aruncare efectivă, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. g. 16 Formaţia de lucru: pe două linii; exersare succesivă, aruncarea greutăţii cu elan complet, fără limitare a distanţei de deplasare, 3-4x; pauză pasivă 40sec.

Ar. g. 17 Formaţia de lucru: în coloană câte unul; exersare succesivă, aruncarea greutăţii cu elan din cerc cu opritoare, 4-6x; pauză 30- 40sec

Ar. g. 18 Idem exerciţiul 17-sub formă de concurs

8. ARUNCAREA MINGII DE OINĂ

Ar. m o. 1 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, învăţarea mişcării de azvârlire cu obiecte uşoare (pietricele, bulgări de zăpadă, etc), executate de pe loc şi cu elan liber, 10-12x; pauză pasivă 30sec.

Ar. mo. 2 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncarea mingii de oină din aşezat, apoi din stând pe genunchi, 8 - 10x; pauză pasivă 30sec.

Ar. mo. 3 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, stând depărtat cu fata spre direcţia de aruncare, aruncarea mingii de oină cu o mână de deasupra umărului, 6-8x; pauză pasivă 30sec.

Ar. mo. 4 Formatia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, stând cu piciorul stâng înainte (dreptaci), aruncarea mingii de oină cu o mână de deasupra umărului, cu îndoirea genunchiului din spate, 6-8x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 5 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncarea mingii de oină din stând cu piciorul opus braţului de aruncare în faţă; braţul de aruncare este întins înapoi. Se va urmării mişcarea de biciuire peste umăr (cotul precede mâna), 6-8x; pauză pasivă 30sec.

Ar. mo. 6 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, din stând cu latura spre direcţia de aruncare: aruncarea mingii de oină, având braţul de aruncare întins înapoi, fără şi apoi cu îndoirea picioarelor, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 7 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncarea mingii de oină din stând, cu greutatea corpului pe piciorul stâng, jumătate întors la dreapta, deasupra umărului: pas înapoi cu piciorul care se îndoaie odată cu arcuirea trunchiului şi întinderea braţului înapoi, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 8 „Fereşte capul": elevii împărţiţi în mai multe echipe dispuse în şir, cu câte un elev în faţa fiecărui şir la distanţă de 6-10m, apoi 8-12m. Acesta pasează cu fiecare şir. Cei care au primit şi au pasat mingea, se ghemuiesc pentru a nu incomoda în execuţie pe următorii. Câştigă echipa care termină mai repede, 3-4x; pauză pasivă 30sec.

Ar. mo. 9 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, din mers, ducerea braţului cu mingea înapoi, aruncare şi continuarea mersului, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 10 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, aruncarea mingii de oină cu elan de 3 paşi. Se pleacă cu braţul de aruncare întins înapoi şi cu piciorul opus braţului de aruncare aşezat înainte. Se execută un pas încrucişat cu piciorul de partea braţului de aruncare, cu ridicarea coapsei, trunchiul fiind răsucit şi uşor aplecat. Se aşează ferm pe călcâi piciorul opus braţului de aruncare, se execută azvârlire şi se schimbă piciorul printr-o uşoară săritură, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 11 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, aruncarea mingii de oină cu elan de 3 paşi la ţintă aflată la 10-14m distanţă, 4-5x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 12 Formația de lucru. în linie pe două rânduri; exersare alternativă, azvârlirea mingii de oină cu elan de 3 pași, executați peste linii trasate pe sol, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 13 Formația de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncarea mingii de oină cu patru pași de alergare, cu plecare de pe loc, 3-4x; pauză pasivă 40sec.

Ar. m o. 14 Formația de lucru: în linie pe două rânduri; exersare alternativă, aruncarea mingii de oină cu elan complet, 4-5x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 15 Formația de lucru: în coloană câte unul, aruncarea mingii de oină cu elan de 3 pași și oprire la prag, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

Ar. m o. 16 „Aruncare peste zone": elevii sunt împărțiți în mai multe echipe și execută aruncări cu elan complet și oprire la prag în zone delimitate și punctate corespunzător numărului de zone, 3-4x; pauză pasivă 30sec, distanțele sunt marcate din 10 în 10m.

Ar. m o. 17 Aruncarea mingii de oină sub formă de concurs, 3-4x; pauză pasivă 30sec, distanțele de aruncări sunt trasate prin linii din 5 în 5m.

9. INDICAȚII METODICE

1. Pentru ca toți elevii să exerseze cu plăcere exercițiile atletice, se recomandă ca acestea să fie folosite *sub formă de întrecere.*
2. *Efectuarea și dozarea* exercițiilor să fie în funcție de nivelul de pregătire și dezvoltare al elevilor, baza materială și obiectivele propuse în lecție.
3. Exercițiile din atletism influențează favorabil dezvoltarea întregului organism, *fortificându-l, mărindu-i rezistența generală și capacitatea de efort.* Ele trebuie practicate mai ales în aer liber, în plină natură, în condițiile beneficierii din plin de avantajele factorilor naturali de călire.
4. Comparativ cu jocurile sportive, atletismul este mai puțin atractiv, dar *mai eficient în dezvoltarea fizică armonioasă a elevilor.* Un rol foarte important în acest sens îl are *măiestria profesorului, cunoștințele sale de specialitate* în găsirea și folosirea în lecții a celor mai eficiente exerciții și metode, precum și argumentele utilizate pentru învingerea treptată a dificultăților amintite, chiar dacă nu are specialitatea atletism sau nu a practicat această ramură de sport.
5. În lecții, profesorul *să nu se rezume numai* la probele atletice care vizează evaluarea sumativă din Sistemul Național Școlar de Evaluare.
6. Probele și exercițiile atletice să fie planificate și executate pe *toată durată anului școlar,* reprezentând disciplina sportivă de bază a educației fizice școlare.
7. În executarea corectă a execițiilor din atletism - în special pentru alergarea de rezistență -, un rol foarte important îl au procesele volitive. Ca atare, profesorul trebuie să nu neglijeze acest aspect și să contribuie, prin mijloacele pedagogice de care dispune, pentru ca elevii să practice cu plăcere aceste exerciții.

GIMNASTICĂ

Gimnastica se caracterizează prin complexe de exerciţii fizice care înlesnesc dezvoltarea fizică generală a organismului (exerciţii libere, aplicative sau alcătuite special pentru diferite aparate).

Gimnastica, contribuie, în strânsă interdependenţă cu celelalte mijloace ale sistemului de educaţie fizică, la obţinerea, dezvoltarea şi perfecţionarea pregătirii fizice multilaterale, acţionând multilateral asupra organismului. Ea se caracterizează prin *conţinut specific* şi o *varietate mare* de exerciţii. De asemenea oferă posibilitatea unei *influenţări precise şi selective* asupra diferitelor grupe musculare şi articulare, în funcţie de cerinţele procesului de instruire, datorită *caracterului analitic* al unor mişcări din conţinutul său specific (Gimnastica, A. Stroescu, 1964).

Gimnastica, contribuie la *educarea proceselor volitive,* datorită dificultăţii exerciţiilor, dezvoltând curajul, hotărârea, dârzenia, perseverenţa, disciplina conştientă, răspunderea individuală. Practicarea exerciţiilor de gimnastică, determină *o stăpânire elementară şi multilaterală a aparatului locomotor* în condiţii neobişnuite de sprijin, atârnare, echilibru, orientare în spaţiu etc.

Gimnastica presupune *capacitatea de efectuare a mişcărilor cu maximum de corectitudine, precizie, localizare şi amplitudine.*

Exerciţiile de gimnastică reprezintă elemente ale acţiunilor motrice întâlnite în viaţă cu o mare aplicabilitate în practica sportivă. Mijloacele specifice gimnasticii care foarte des pot fi folosite în lecţia de educaţie fizică sunt:

1. Exerciţii de front şi formaţii, care obişnuiesc elevii cu munca ordonată, disciplinată, contribuind în general la organizarea colectivului.

2. Exerciţii de dezvoltare fizică generală, care se folosesc pentru „încălzire", pentru formarea ţinutei corecte şi prelucrarea metodică a aparatului locomotor.

3. Exerciţii aplicative care corespund tuturor mişcărilor necesare în viaţă şi sunt folosite cu eficienţă mărită pentru formarea deprinderilor motrice de bază şi pentru dezvoltarea calităţilor motrice.

4. Săriturile din gimnastică au o influenţă multilaterală asupra organismului şi se execută la diferite aparate (cal, capră, ladă, etc).

5. Exerciţii acrobatice care se execută individual sau în grup, cu şi fără aparate speciale. Aceste exerciţii acrobatice sunt foarte des folosite în lecţia de educaţie fizică, mai ales în perioada de iarnă, contribuind la dezvoltarea capacităţii de orientare în spaţiu, a îndemânării generale în condiţii neobişnuite.

6. Exerciţii artistice caracterizate prin dinamism, ritmicitate, concordanţă cu muzica de acompaniament, contribuind la rezolvarea numeroaselor sarcini ale educaţiei estetice.

7. Exerciţiile la aparatele de gimnastică, se folosesc destul de rar în lecţia de educaţie fizică, deoarece cuprind: poziţii, mişcări de forţă şi balans de mare

dificultate, cu diferite structuri dinamice și o tehnică precisă accesibile unui număr foarte mic de elevi.

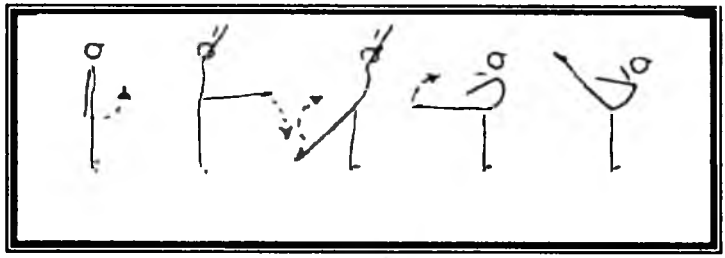
In lucrarea de față prezentăm câteva mijloace pentru formarea unor deprinderi motrice specifice gimnasticii, respectând cerințele programei școlare.

1. GIMNASTICĂ ACROBATICĂ

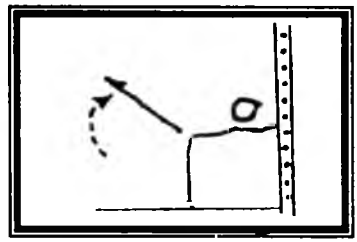
1.1 ELEMENTE ACROBATICE STATICE

A. Cu caracter de echilibru – mobilltate

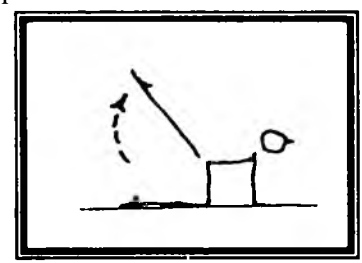
CUMPĂNA ÎNAINTE



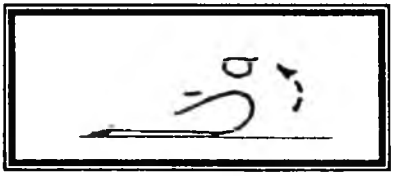
G 1 Stând cu trunchiul aplecat la 90 °, cu fața la scara fixă, brațele sus, de șipcă apucat:
a) balansul unui picior înapoi spre punctul de amplitudine maximă;
b) menținerea unui picior ridicat înapoi la punctul maxim;



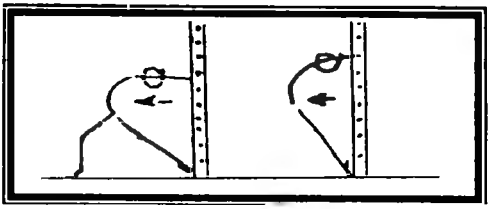
G 2 Cumpăna pe un genunchi:
a) balansări ale piciorului liber înapoi;
b) balansări ale piciorului liber înapoi, urmate de menținerea acestuia în punctul maxim, 5-15sec.
Idem cu celălalt picior.

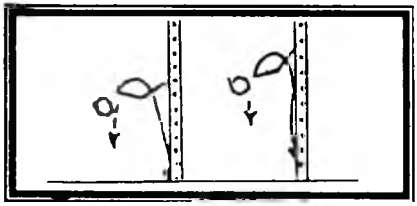


G 3 Culcat facial cu braţele lateral, ridicarea trunchiului în extensie în punctul maxim şi menţinerea poziţiei 5-10 sec (călcâiele picioarelor pot fi fixate la scara fixă sau de către un partener).

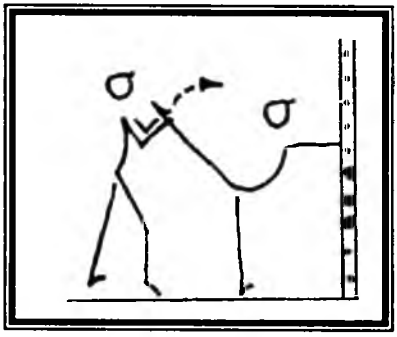


G 4 Stând sau fandat înainte cu faţa (cu spatele) la scara fixă, extensii ample ale trunchiului înapoi.

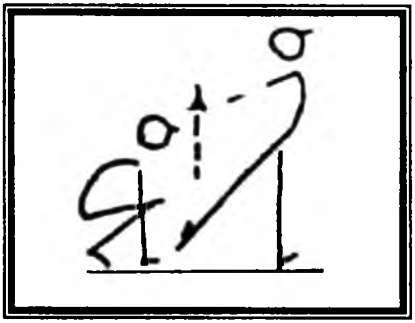




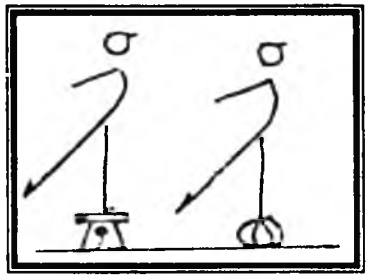
G 5 Stând cu faţa la scara fixă, cumpăna menţinută; un partener, prin tensionare, prin arcuiri uşoare repetate sau prin relaxare -întindere, amplifică treptat ridicarea piciorului aflat înapoi. Idem cu celălalt picior.



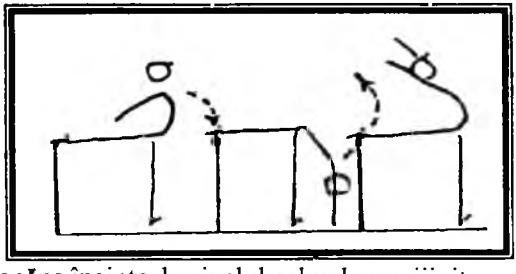
G 6 Sprijin ghemuit, ridicare în semi-cumpănă cu braţele oblic înapoi, menţinere 2 sec şi revenire.



G 7 Stând pe un picior pe o bancă de gimnastică sau pe o minge medicinală, cu braţele oblic - înapoi, ridicare în semi-cumpănă.



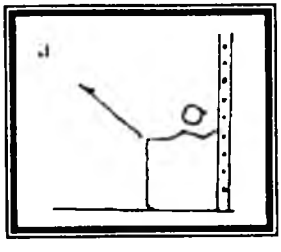
G 8 Stând cu spatele la scara fixă sau la bară, având un picior ridicat înapoi şi sprijinit pe aceasta, îndoirea trunchiului înainte urmată de extensia maximă a acestuia cu piciorul de bază întins şi îndoit.

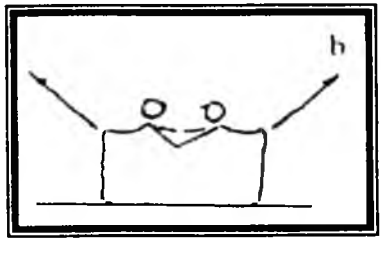


G 9 Stând, cumpăna înainte, la nivelul palmelor sprijinit:

a) la scara fixă

b) cu ajutorul unui partener (partenerii sunt aşezaţi faţă în faţă cu braţele oblic înainte jos de mâini reciproc apucat).

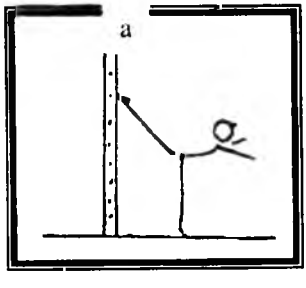


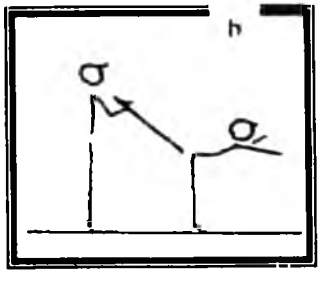


G 10 Stând, cumpăna înainte, la nivelul piciorului liber sprijinit:

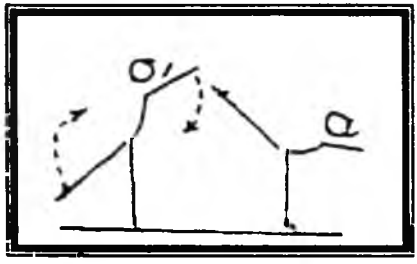
a) la scara fixă

b) cu ajutorul unui partener



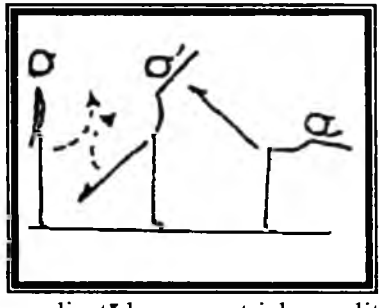


G 11 Semi-cumpănă, ridicare lentă în cumpănă, menținere.



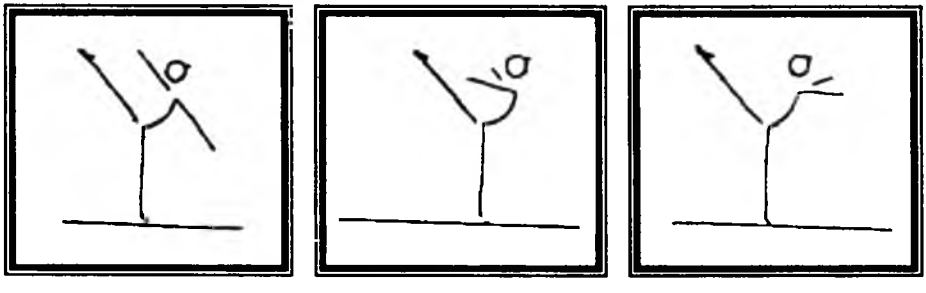
G 12 Stând, cumpăna înainte mărind treptat amplitudinea şi viteza de execuție.

G 13 Stând, pas înainte cu un picior şi cu ducerea brațelor lateral - sus, ridicare în cumpănă înainte, menținere 2 sec.

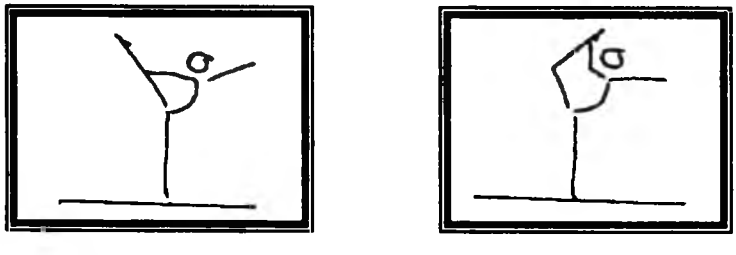


G 14 Cumpăna înainte realizată la parametri de amplitudine maximă.

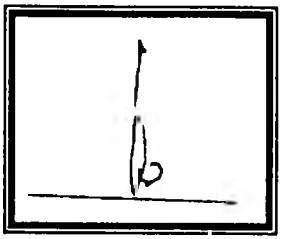
G 15 Cumpăna înainte cu modificarea poziției brațelor, oblic - sus, lateral - sus, oblic - înapoi, etc, în cadrul aceleiaşi execuții.



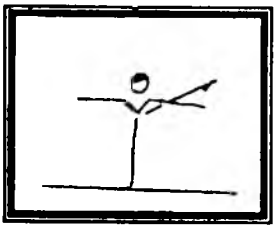
G 16 Cumpăna înainte cu apucarea piciorului liber la nivelul genunchiului sau la nivelul gleznei.



G 17 Cumpăna înainte în sfoară înainte (verticală).



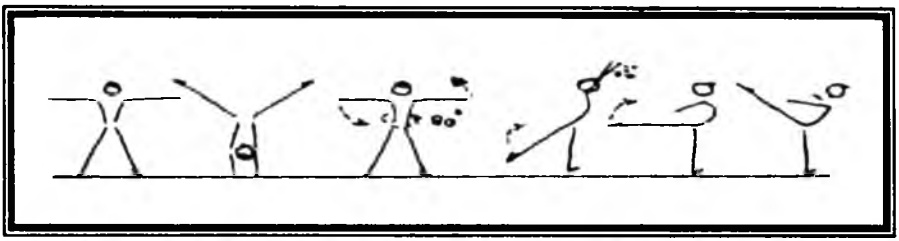
G 18 Cumpăna asimetrică.



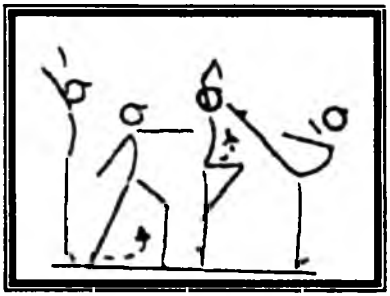
G 19 Cumpăna înainte executată pe suprafeţe cu forme şi rezistenţe diferite ce fac mai dificilă menţinerea poziţiei (minge medicinală, saltele, banca de gimnastică, bârnă).

Cumpăna înainte realizată în combinaţie cu alte elemente

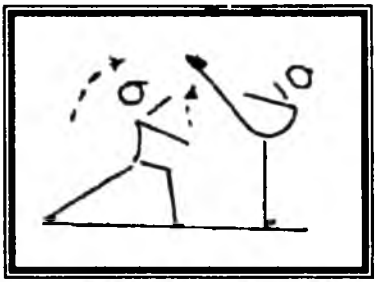
G 20 Roata laterală, întoarcere 90°, cumpăna înainte menţinută 2 sec.



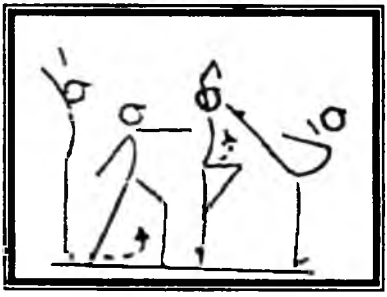
G 21 Pirueta en dehors sau en dedans în paseé, deschidere înapoi în cumpănă.



G 22 Fandare înainte cu braţele lateral sus, ridicare lentă în cumpănă.

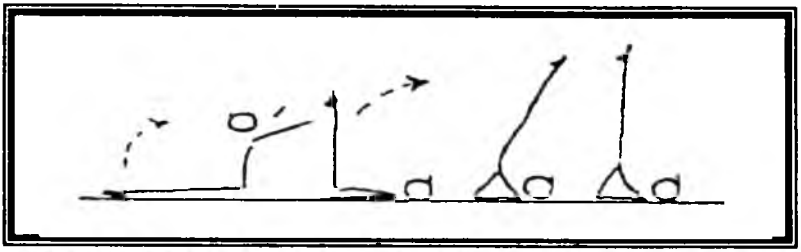


G 23 Pas înainte, întoarcere 180° (Fouette), cu ridicare în cumpănă.

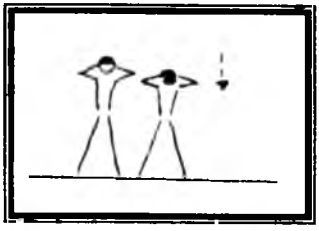


B. Cu caracter de echilibru – forță

Stând pe omoplaţi



G 24 Stând depărtat, cu braţele îndoite, palmele încrucişate pe cap, aplecarea capului înainte amplificată prin apăsarea palmelor.



G 25 Culcat dorsal, ridicarea picioarelor la 90°:
a) liber;
b) cu partener (variante);

c) la scara fixă;
d) la banca de gimnastică.

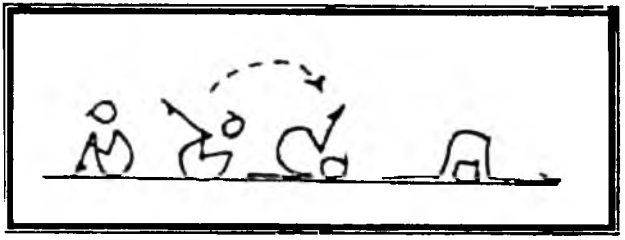
G 26 Atârnat cu spatele la scara fixă:
a) ridicarea picioarelor la 90° şi revenire;
b) ridicarea picioarelor la 90° şi menţinere;
c) depărtarea corpului întins de scară, menţinere şi revenire.

G 27 Culcat dorsal, ridicarea uşoară a picioarelor de pe sol, rotunjirea spatelui cu bărbia în piept; menţinerea poziţiei 10-20sec.

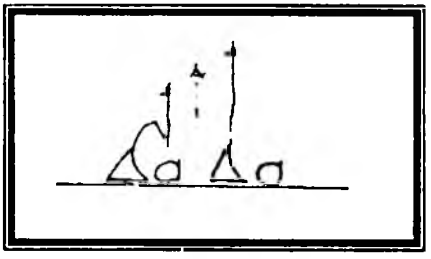
G 28 Aşezat pe banca de gimnastică dispusă transversal, trecere în culcat dorsal cu corpul uşor rotunjit, bărbia în piept; menţinut 5- 10sec.

G 29 Exerciţiu cu partener: culcat facial cu braţele oblic sus, de mâini reciproc apucat, ridicarea trunchiului în extensie amplă:
a) forfecarea picioarelor în plan sagital;
b) menţinerea poziţiei 5-20sec.

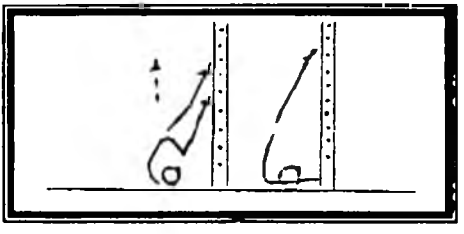
G 30 Aşezat grupat, rulare înapoi în stând pe omoplaţi grupat, menţinerea poziţiei (se încearcă atingerea solului cu genunchii ţinuţi paralel).



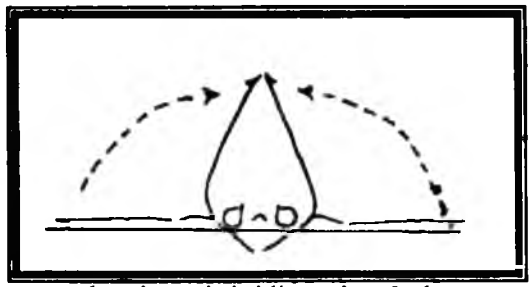
G 31 Stând pe omoplaţi grupat, palmele asigură sprijinul la nivelul şoldurilor:
a) menţinerea poziţiei 5-15sec.
b) întinderea picioarelor pe verticală cu ajutor, rezemat la scara fixă, şi fără ajutor.



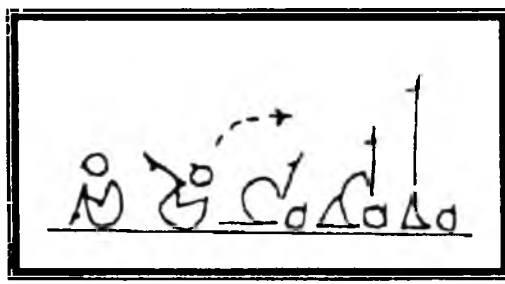
G 32 Culcat dorsal cu capul spre scara fixă, braţele sus uşor îndoite, de şipca de jos apucat: grupare şi agăţare la nivelul vârfurilor picioarelor urcând din treaptă în treaptă în stând pe omoplaţi; menţinerea poziţiei cu şi fără agăţare 5-15sec.



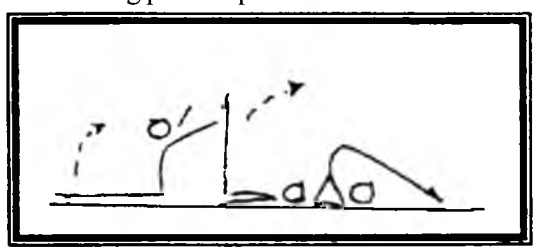
G 33 Exercițiu cu partener: culcat dorsal, cap la cap, brațele lateral -sus, de mâini reciproc apucat, ridicare în stând pe omoplați cu picioarele „vârf la vârf, menținere și revenire.



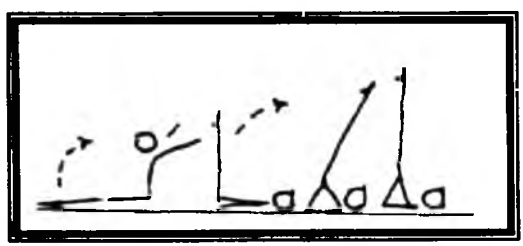
G 34 Așezat grupat, rulare înapoi și ridicare în stând pe omoplați grupat și apoi cu picioarele întinse:
a) cu ajutor;
b) fără ajutor.



G 35 Așezat, cu brațele lateral - sus, rulare înapoi în stând pe omoplați cu corpul îndoit, vârfurile ating peste cap solul.

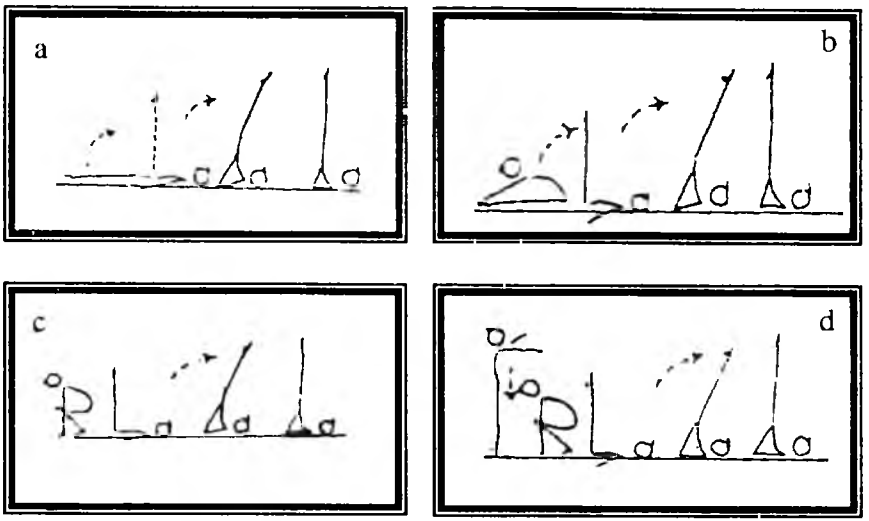


G 36 Așezat, cu brațele lateral, rulare înapoi cu corpul îndoit și picioarele întinse în stând pe omoplați; menținere și revenire.



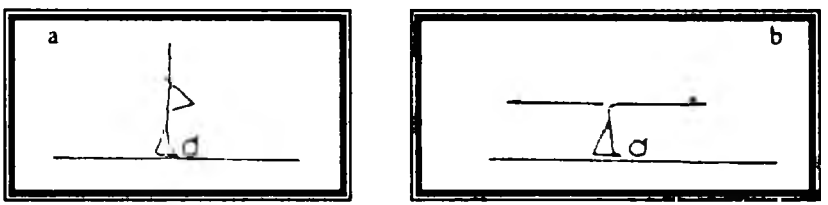
G 37 Stând pe omoplați din diferite poziții de plecare:
a) culcat dorsal cu brațele lateral

b) aşezat, îndoit înainte cu braţele sus
c) sprijin ghemuit
d) stând cu braţele lateral: prin grupare şi rulare înapoi, prin dezechilibrare înapoi şi rulare înapoi cu corpul îndoit şi picioarele întinse



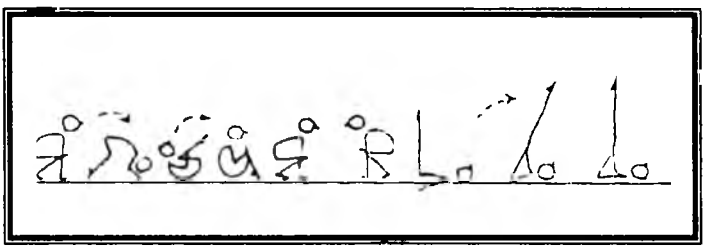
G 38 Stând pe omoplaţi fără ajutorul mâinilor:
a) cu braţele lateral, palmele pe sol
b) cu braţele înapoi, palmele pe sol
c) cu braţele sus

G 39 Stând pe omoplaţi cu diferite poziţii ale picioarelor:
a) cu un picior în passé
b) cu picioarele în sfoară înainte



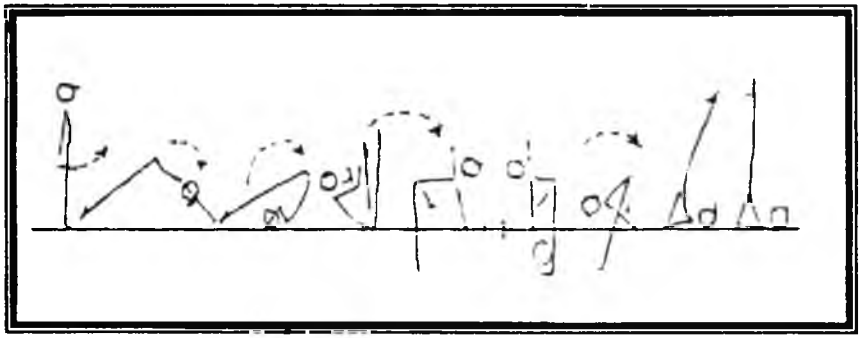
Stând pe omoplaţi realizat în combinaţie cu alte elemente

G 40 Rostogolire înainte în sprijin ghemuit, rulare înapoi în stând pe omoplaţi, menţinut 2 sec.



G 41 Rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, rulare înapoi în stând pe omoplați, menținut 2 sec.

G 42 Rostogolire înainte în stând depărtat, cu trunchiul aplecat la 90°, rulare înapoi în stând pe omoplați, menținut 2 sec.



G 43 Stând pe cap, rulare înainte în așezat îndoit cu brațele sus, rulare înapoi în stând pe omoplați, menținut 2 sec.

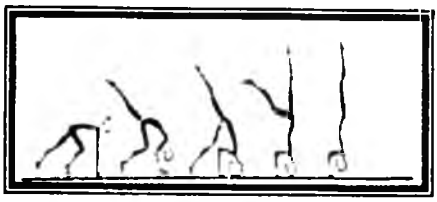
G 44 Săritură cu întoarcere 180° sau 360° în stând cu brațele sus: dezechilibrare înapoi și rulare în stând pe omoplați, mentinut 2 sec.

G 45 Piruetă (passe, arabesque etc), dezechilibrare înapoi sau pas înapoi și rulare în stând pe omoplați.

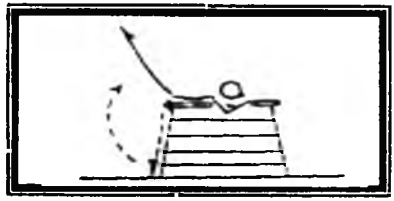
G 46 îndreptare de pe cap, săritură cu întoarcere 180, în stând cu brațele sus, rulare înapoi în stând pe omoplați.

G 47 Sfoară pe piciorul stâng cu brațele lateral, apropierea piciorului drept înainte în așezat, rulare înapoi în stând pe omoplați cu un picior în passe.

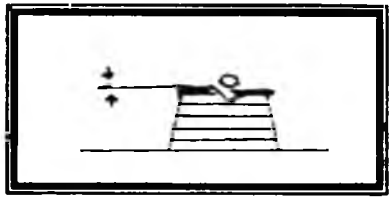
STÂND PE CAP



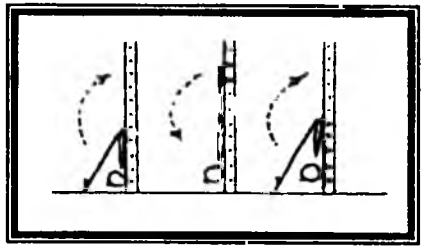
G 48 Culcat facial pe lada de gimnastică cu picioarele în afara ei: coborâri și ridicări ale picioarelor în extensie maximă.



G 49 Culcat facial pe lada de gimnastică cu picioarele în afara ei: ridicarea picioarelor la orizontală, menținere 5-10sec şi revenire.

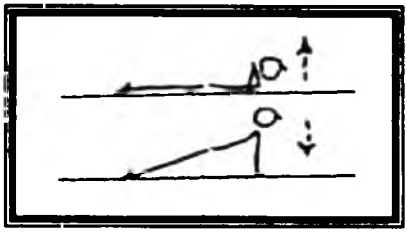


G 50 Atârnat răsturnat îndoit, stând cu spatele la scara fixă, ridicarea picioarelor din forță în atârnat răsturnat și revenire.

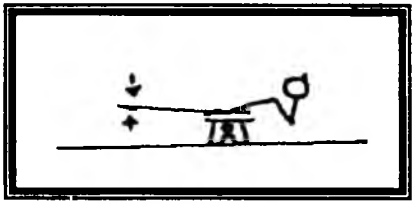


G 51 Pe genunchi, pe palme şi pe cap sprijinit, mişcări circulare ale capului în ambele sensuri, păstrând un punct de contact permanent pe sol.

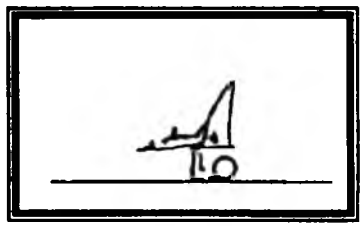
G 52 Culcat facial cu brațele îndoite, palmele în dreptul pieptului, coatele paralele, întinderea brațelor și ridicare în sprijin culcat facial, revenire.



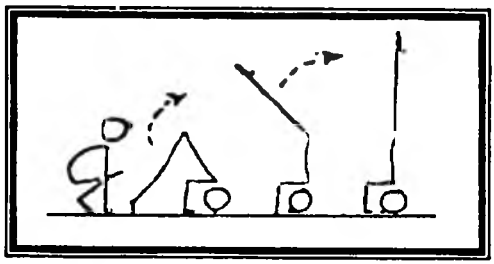
G 53 Culcat dorsal, transversal pe banca de gimnastică, mâinile la ceafă, menținerea poziției, cu corpul uşor rotunjit, 10-20sec.



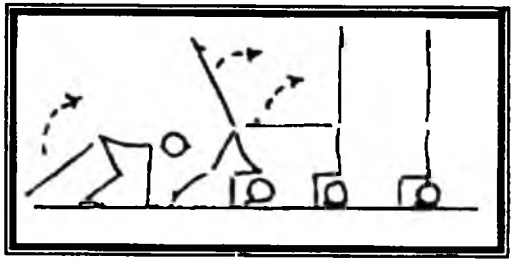
G 54 Sprijin ghemuit, realizarea „triunghiului" prin aşezarea capului şi a palmelor pe sol, coatele paralele, genunchii sprijiniţi pe braţe; menţinerea poziţiei.



G 55 Sprijin ghemuit, aşezarea palmelor şi a capului pe sol, impulsie în vârfurile picioarelor şi ridicare în stând pe cap: a) cu ajutor; b) rezemat

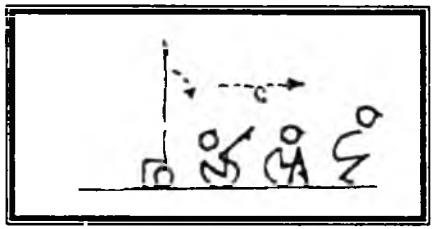


G 56 Sprijin ghemuit cu un picior întins înapoi, urcare în stând pe cap prin balansul unui picior, realizată: a) cu ajutor; b) rezemat.

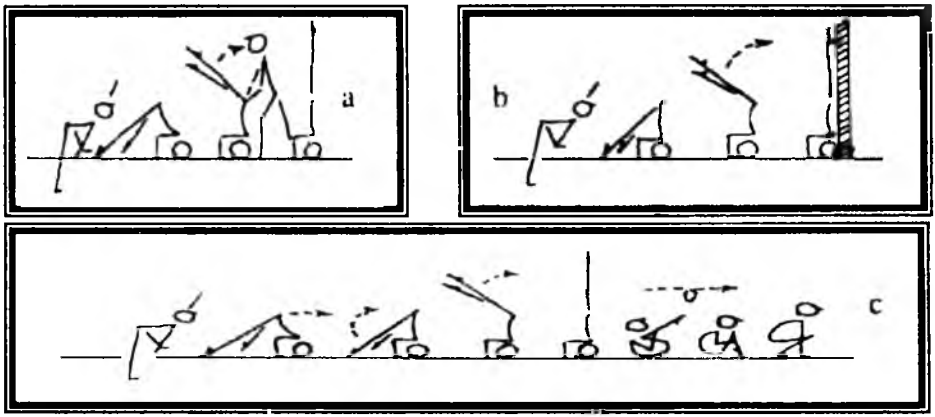


G 57 Exerciţiile 55 şi 56, realizate fără ajutor.

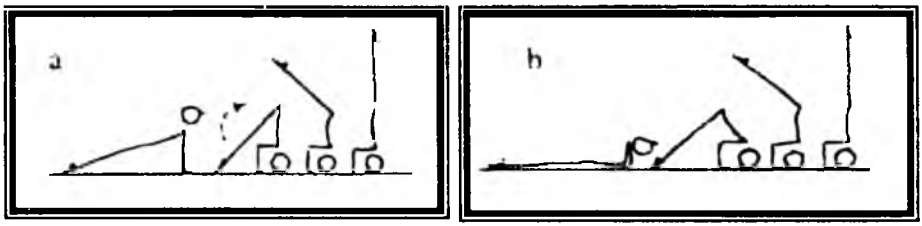
G 58 Exerciţiile 55, 56 şi 57 continuate cu rostogolire înainte în sprijin ghemuit.



G 59 Stând depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, braţele lateral, ridicare din forţă în stând pe cap şi rostogolire înainte în sprijin ghemuit: a) cu ajutor; b) rezemat; c) independent.

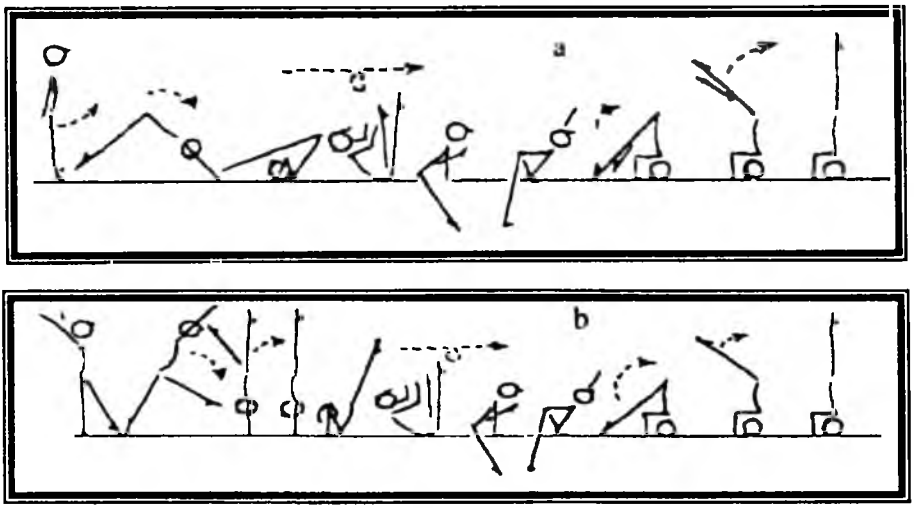


G 60 Ridicare din forţă în stând pe cap, menţinut, din: a) sprijin culcat înainte; b) culcat facial.

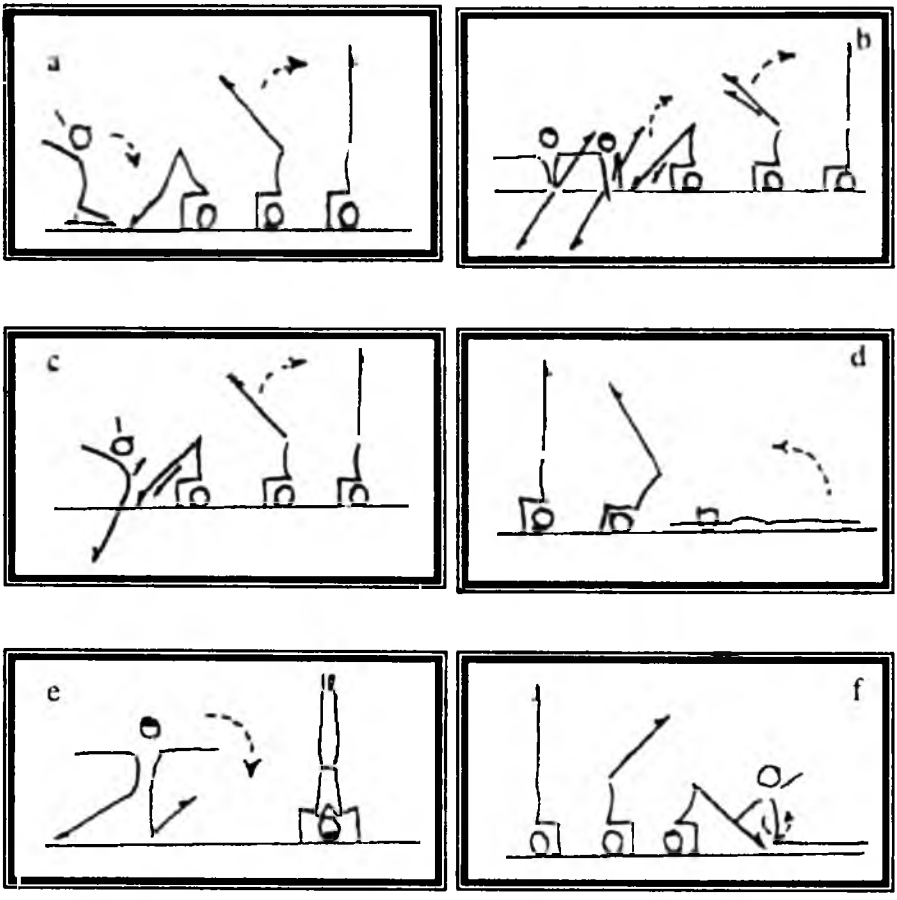


G 61 Serii de două - patru ridicări în stând pe cap din forţă, legate.

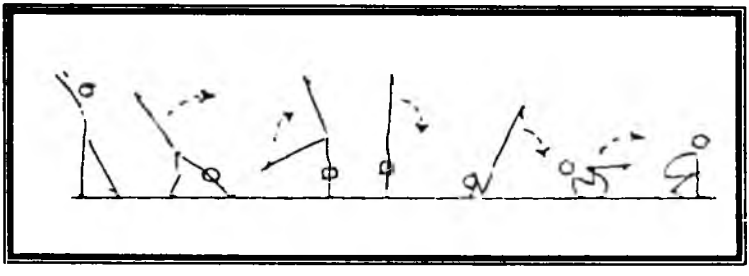
G 62 Urcare în stând pe cap din forţă, realizată în combinaţie cu alte elemente:
a) stând, săritură lungă pe două picioare şi rostogolire înainte în depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, braţele lateral, ridicare din forţă în stând pe cap.
b) Stând pe mâini, rostogolire înainte în depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, ridicare în stând pe cap, menţinere 2 sec. rostogolire înainte în sprijin ghemuit.



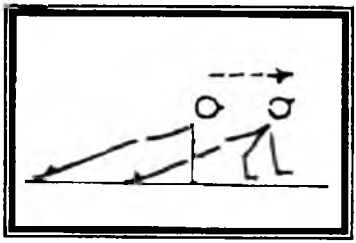
G 63 Stând pe cap realizat din poziții neobișnuite de plecare: a) pe genunchi, pe călcâie așezat; b) sfoara pe un picior; c) sfoara laterală; d) culcat dorsal; e) pe un genunchi, celălalt întins lateral, brațele lateral; f) așezat cu brațele lateral.



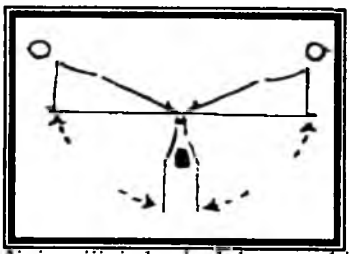
STÂND PE MÂINI



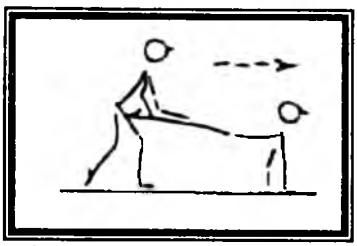
G 64 Culcat facial , pe mâini sprijinit deplasare înainte cu alunecare pe vârfuri.



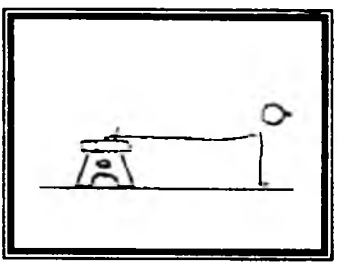
G 65 Culcat facial, pe mâini sprijinit vârfurile rămân într-un punct fix; deplasare în sprijin spre stânga si spre dreapta în arc de cerc: 90°, 180°, 360°.



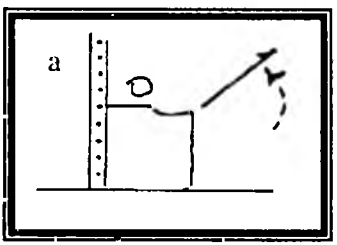
G 66 Culcat facial, pe mâini sprijinit, la nivelul genunchilor , gambelor sau gleznelor susținut de către un partener; deplasare înainte, înapoi, lateral.

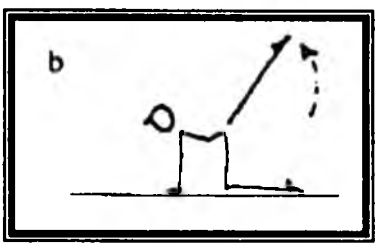


G 67 Culcat facial, menținut 2-4sec. cu vârfurile sprijinite pe scara fixă sau banca de gimnastică, cu corpul la orizontală.

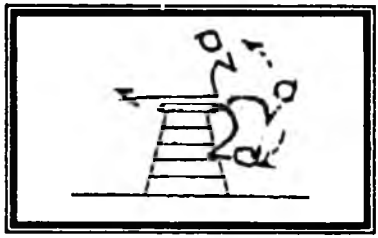


G 68 Stând cu fața la scara fixă, brațele întinse înainte de șipcă apucat; balansuri ample ale picioarelor spre înapoi: a) la scara fixă, din stând cu trunchiul aplecat la 90°; b) din pe genunchi, sprijinit înainte.

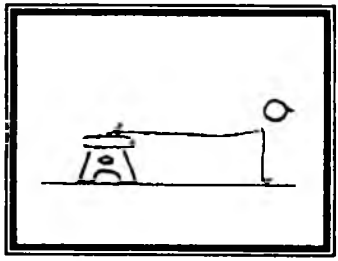




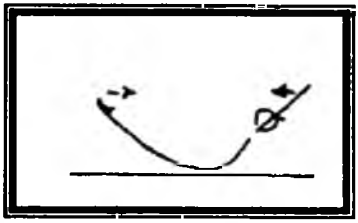
G 69 Aşezat transversal sau longitudinal pe lada de gimnastică, mâinile la ceafă, a)coborârea trunchiului la orizontală şi revenire; b) coborârea trunchiului la orizontală şi menţinerea poziţiei 5 sec.



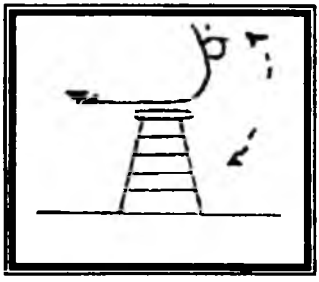
G 70 Culcat dorsal cu braţele sus, ridicarea minimă a capului, trunchiului şi picioarelor de pe sol şi menţinerea acestei poziţii 5 sec.



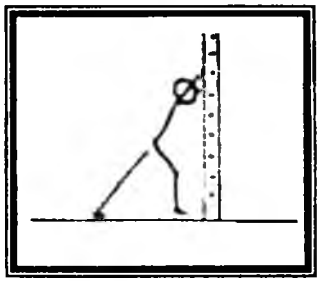
G 71 Culcat facial cu braţele sus, ridicarea trunchiului şi a picioarelor în extensie; menţinere 2-3 sec.



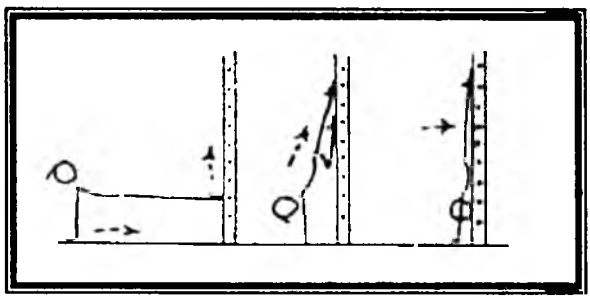
G 72 Culcat facial pe lada de gimnastică, cu trunchiul în afară, călcâiele blocate, mâinile la ceafă: a) ridicări de trunchi în extensie; b) ridicarea trunchiului în extensie şi menţinerea acestei poziţii 2-3 sec.



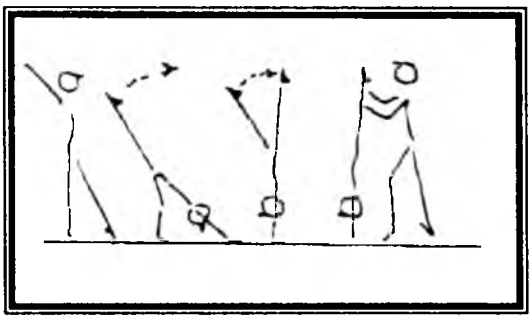
G 73 Exerciţii izometrice de împingere cu braţele paralele şi întinse oblic - sus, la scara fixă sau perete.



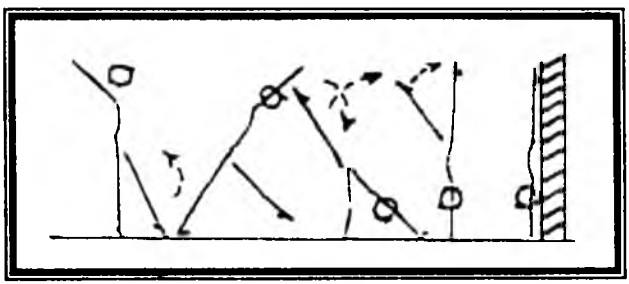
G 74 Culcat facial, sprijinit cu vârfurile picioarelor pe scara fixă; urcare prin agăţare, la nivelul acestora, în stând pe mâini .



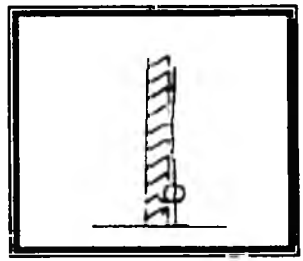
G 75 Stând cu braţele sus, piciorul stâng sau drept înainte, pe vârf sprijinit; urcare în stând pe mâini realizată cu ajutor.



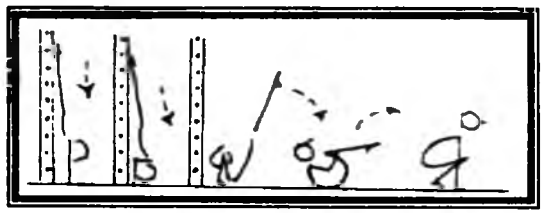
G 76 Stând cu braţele sus, cu un picior înainte, pe vârf sprijinit; urcare în stând pe mâini rezemat (la scara fixă sau la perete).



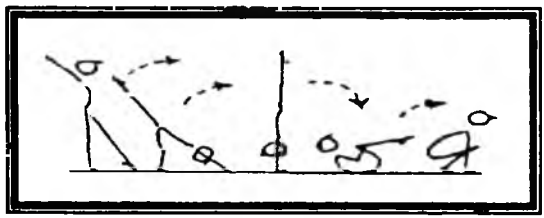
G 77 Idem exercițiul 76, cu menținere.



G 78 Stând pe mâini rezemat, cu fața la scara fixă; rostogolire înainte respectând ordinea corectă a derulării fazelor.

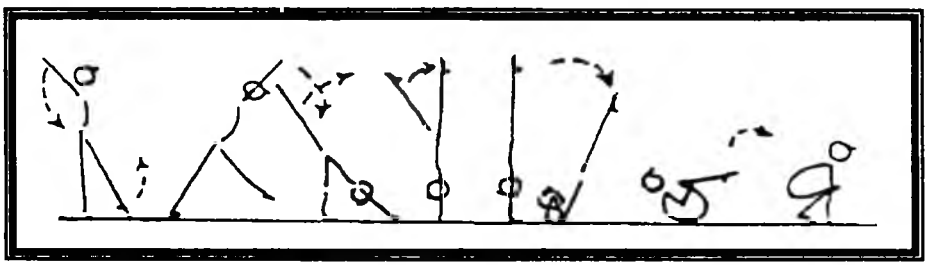


G 79 Stând; ridicarea brațelor prin înainte sus și a unui picior înainte, pe vârf sprijinit; stând pe mâini rostogolire.

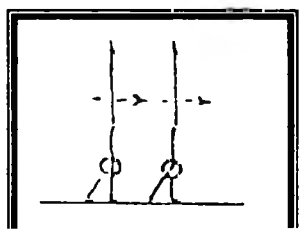


G 80 Stând cu brațele sus, cu un picior înainte, pe vârf sprijinit; urcare în stând pe mâini marcat și rostogolire înainte.

G 81 Stând pe mâini menținut 2 sec.



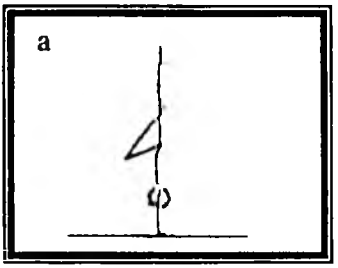
G 82 Mers în stând pe mâini sub formă de concurs „cine merge cel mai mult în stând pe mâini".

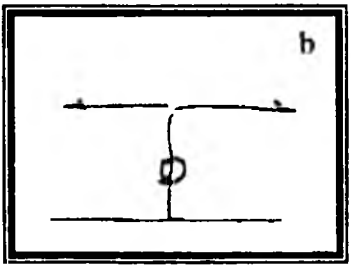


G 83 Stând pe mâini sub formă de concurs „Cine stă cel mai mult pe mâini".

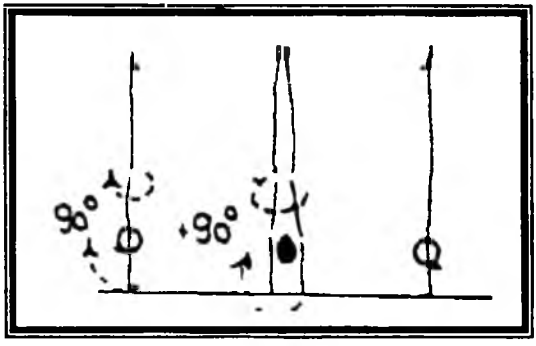
G 84 Concurs „cine stă cel mai corect pe mâini".

G 85 Stând pe mâini însoţit de diferite poziţii ale picioarelor: a) passe; b) sfoara înainte.

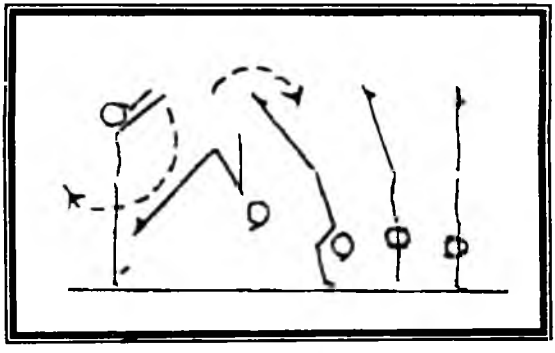




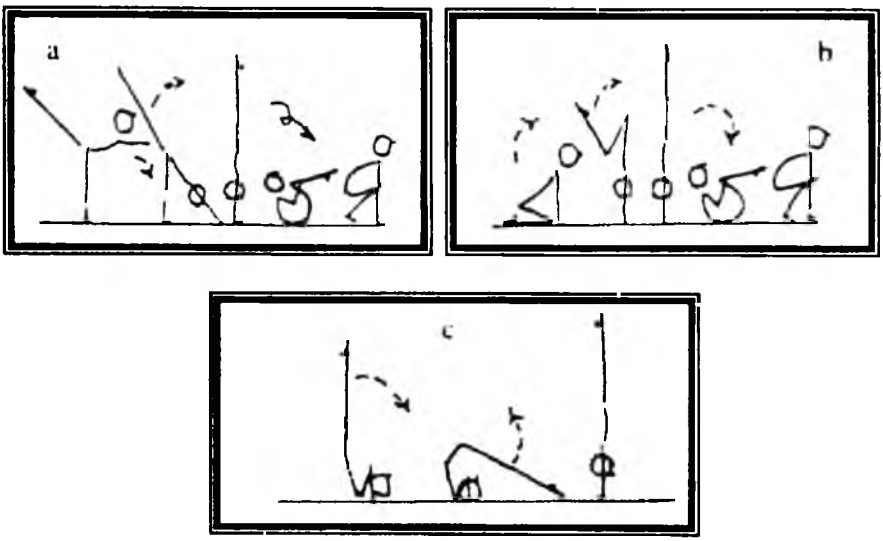
G 86 Stând pe mâini şi întoarcere, 90° sau 180°, prin a) înainte; b) înapoi.



G 87 Stând, balansarea braţelor spre înapoi şi săritură în stând pe mâini.

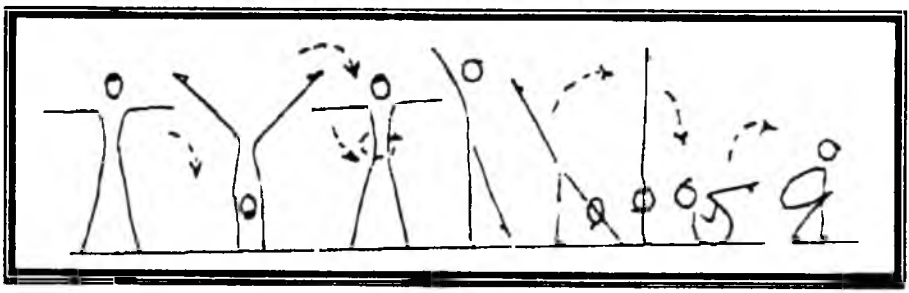


G 88 Urcare în stând pe mâini, realizată din elemente sau poziţii neobişnuite:
a - cumpăna înainte menţinută 2 sec, urcare în stând pe mâini marcat, rostogolire înainte în ghemuit.
b - pe genunchi pe călcâie aşezat, impulsie şi urcare în stând pe mâini marcat şi rostogolire înainte în ghemuit
c - stând pe omoplaţi îndoit, îndreptare blocată şi ridicare în stând pe mâini prin întinderea energică a braţelor.

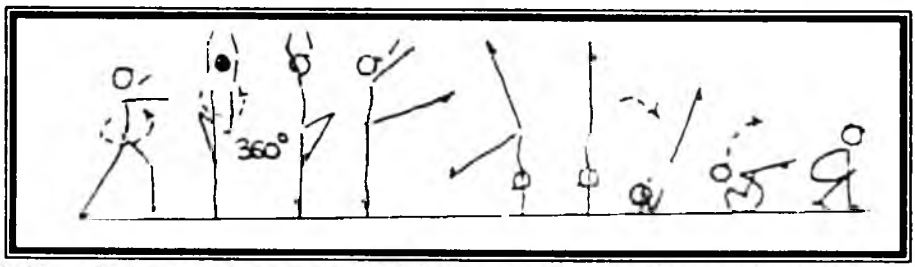


Stând pe mâini realizat în combinație cu alte elemente

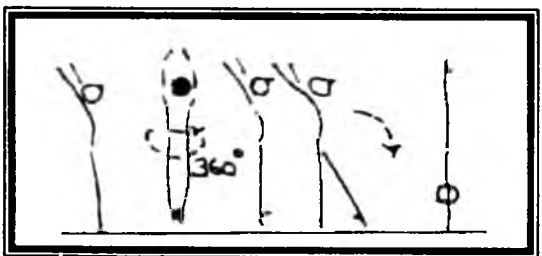
G 89 Roata laterală spre stânga (dreapta), întoarcere 90° spre stânga (dreapta) cu brațele sus, stând pe mâini menținut 2 sec.



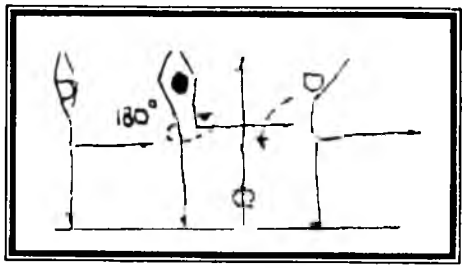
G 90 Piruetă 360°, pas înainte și urcare în stând pe mâini.



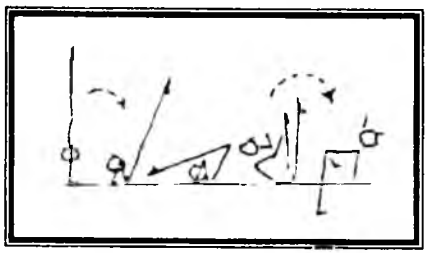
G 91 Săritură cu întoarcere 360°, balansul unui picior înainte și urcare în stând pe mâini



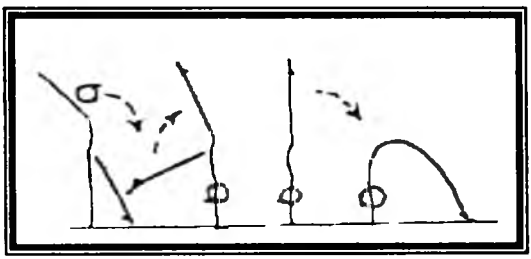
G 92 Pas înainte cu un picior, balansul celuilalt înainte cu ducerea brațelor sus și întoarcere Fouette; urcare directă în stând pe mâini.



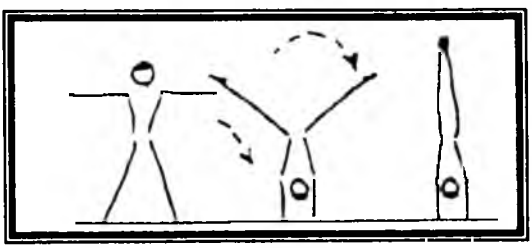
G 93 Stând pe mâini, rostogolire în înainte în depărtat.



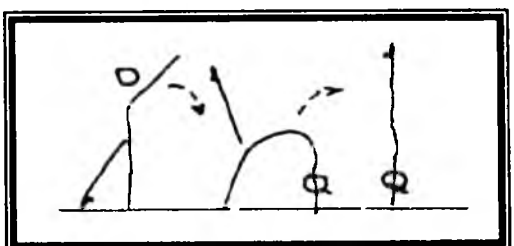
G 94 Stând pe mâini, răsturnare înainte în pod.



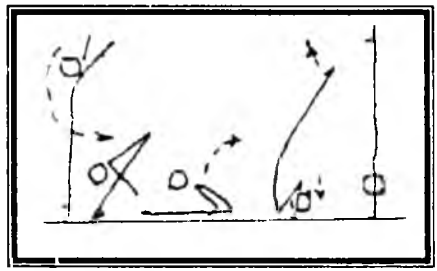
G 95 Stând cu brațele lateral, roata laterală și oprire în stând pe mâini.



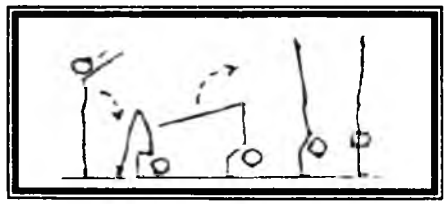
G 96 Stând cu brațele sus cu un picior înainte pe vârf sprijinit; răsturnare lentă înapoi și oprire în stând pe mâini.



G 97 Stând cu brațele lateral; rostogolire înapoi în stând pe mâini.

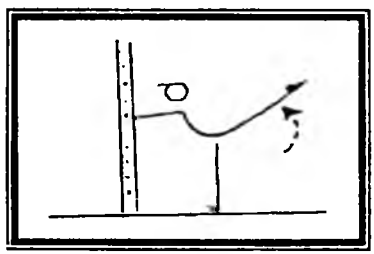


G 98 Urcare în stând pe mâini din forță.

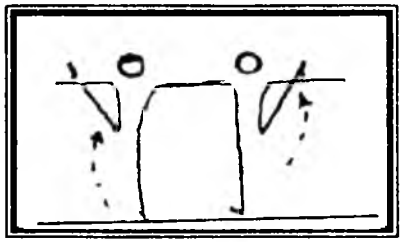


Sfoara înainte (în plan sagital - sfoara sagitală)

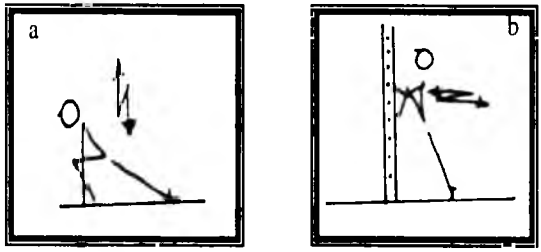
G 99 Stând cu fața la scara fixă, trunchiul aplecat la 90^0, în extensie, brațele sus, de șipcă apucat; balansări ale picioarelor înapoi.



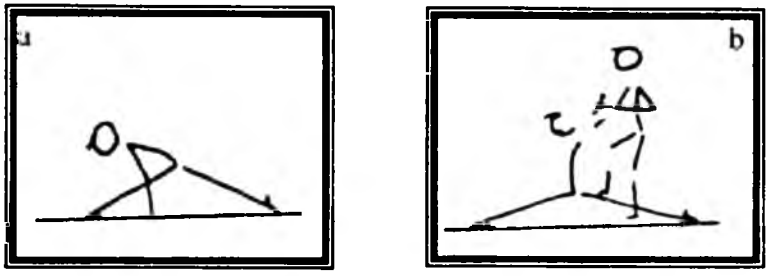
G 100 Câte doi, stând lateral unul față de celălalt, pe aceeași direcție, cu umărul stâng spre interior, brațul stâng (respectiv drept) lateral, palmele pe umăr reciproc sprijinite; balansuri înainte și înapoi ale piciorului drept spre punctele de amplitudine maximă; idem pe partea opusă.



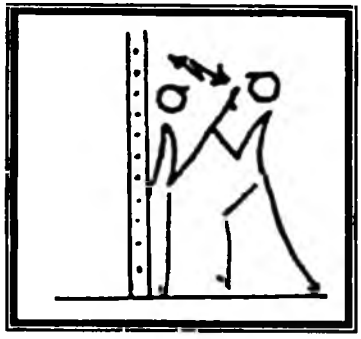
G 101 Fandări înainte cu arcuire: a) pe sol; b) sprijinit cu un picior mai sus(la scara fixă, pe banca de gimnastică, lada de gimnastică).



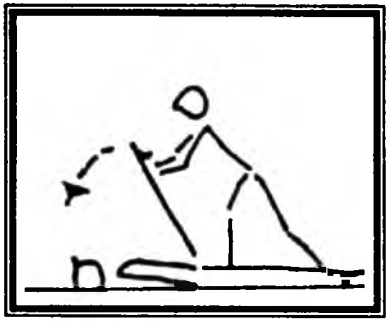
G 102 Stând depărtat, sfoara înainte, cu palmele sprijinite pe sol, de o parte şi alta a bazinului: a) arcuiri repetate; b) tensionări, presiuni exercitate de către un partener în direcţia măririi „deschiderii".



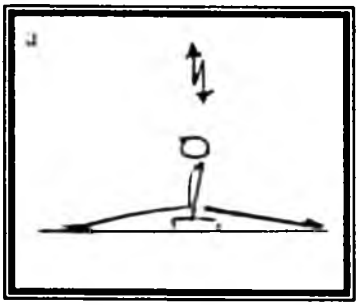
G 103 Stând pe un picior, cu spatele la scara fixă, celălalt susţinut şi tensionat înainte - sus spre umăr, de către un partener.

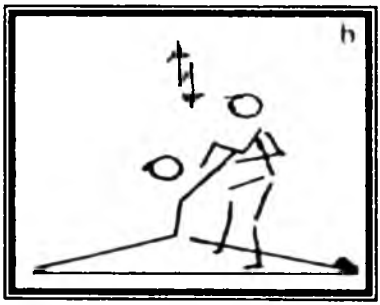


G 104 Culcat dorsal, cu un picior ridicat înainte până la punctul maxim; fixând la sol celălalt picior, un partener, prin tensionare, balansări, menţineri asupra piciorului ridicat, amplifică gradul de deschidere în articulaţia coxo-femurală.

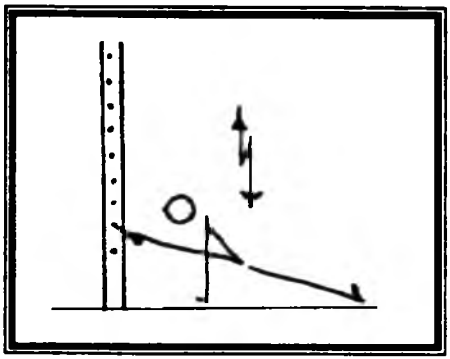


G 105 Sfoara înainte: a) sprijinit; b) susținut de către un partener.

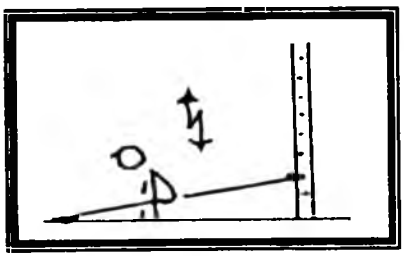




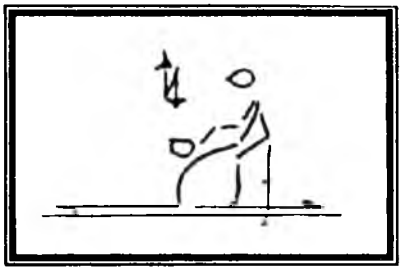
G 106 Sfoara înainte cu piciorul aflat anterior, mai sus, sprijinit pe o saltea, pe o şipcă a scării fixe sau pe banca de gimnastică.



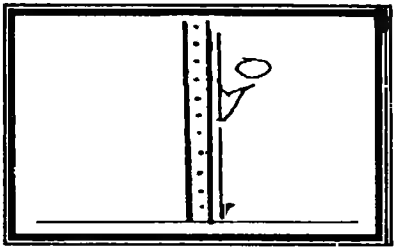
G 107 Sfoara înainte cu piciorul aflat înapoi, mai sus sprijinit.



G 108 Sfoara înainte, realizată şi menţinută prin tensionare, presiune exercitată de către un partener.

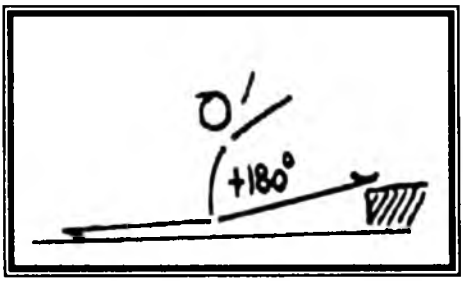


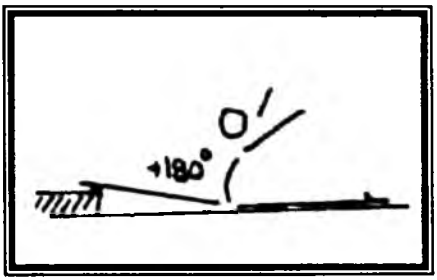
G 109 Sfoara verticală cu picioarele rezemate de scara fixă; amplificarea mișcărilor prin tracțiunea brațelor.



G 110 Sfoara înainte executată pe sol.

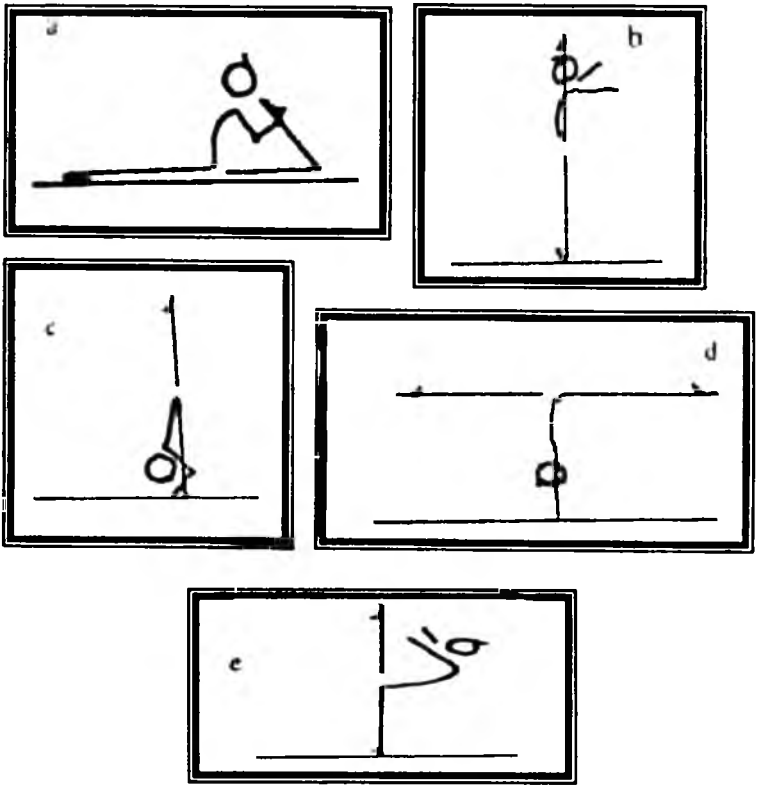
G 111 Sfoara înainte realizată pe o linie marcată pe sol.
G 112 Sfoara înainte realizată atât pe piciorul stâng cât și pe dreptul.
G 113 Sfoara înainte realizată cu unul sau cu amândouă punctele de sprijin mai sus decât solul.



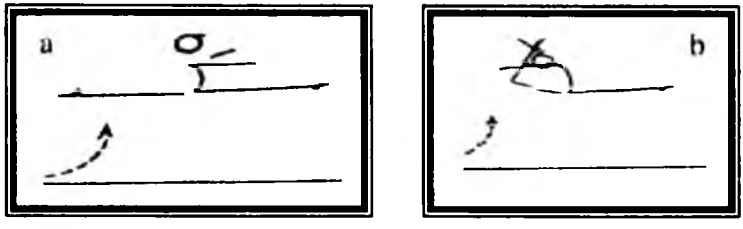


G 114 Realizarea diferitelor variante de execuție ale sforii înainte:
a) cu piciorul aflat înapoi, îndoit cu vârful la cap
b) stând pe un picior cu trunchiul drept, sfoara verticală cu sau fără menținerea piciorului

c) stând pe un picior, îndoit înainte, de glezne apucat, celălalt picior ținut vertical în sfoară.
d) stând pe mâini cu picioarele în sfoara înainte
e) cumpăna înainte cu picioarele în sfoară

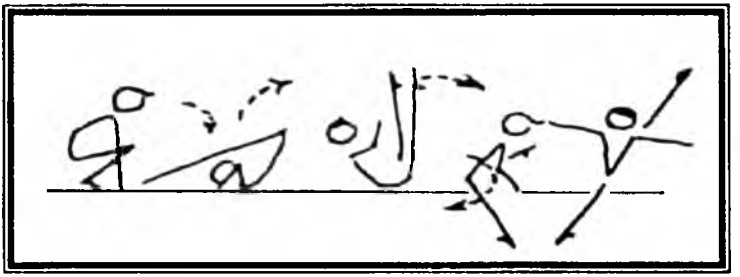


G 115 Sărituri cu depărtarea picioarelor în sfoara înainte sau în variantele acesteia: a) săritură cu depărtarea picioarelor în sfoara înainte; b) săritura „cuib".



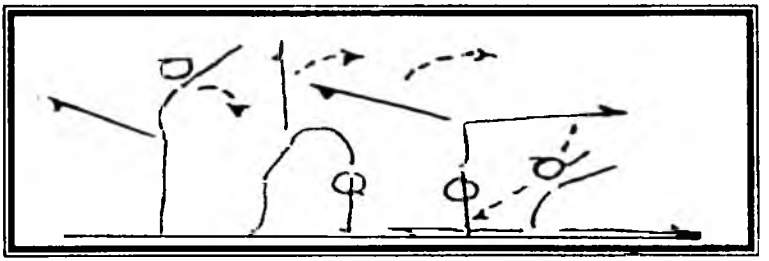
Sfoara înainte realizată în combinație cu alte elemente

G 116 Rostogolire înainte în sfoara înainte.

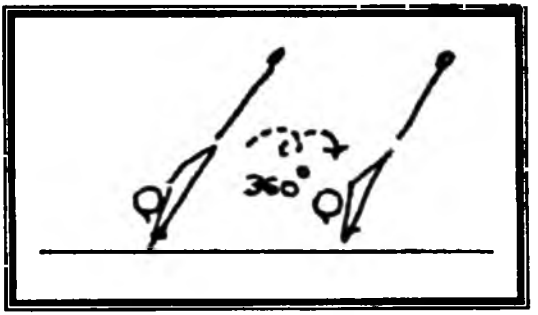


G 117 Idem în sfoara pe un picior.

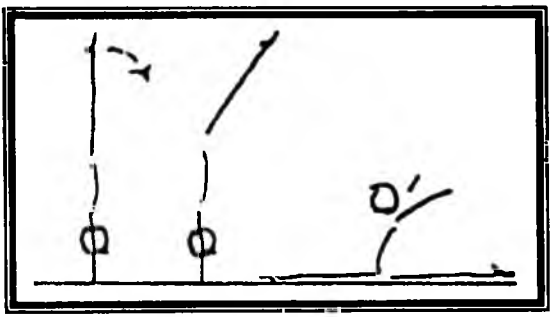
G 118 Răsturnare lentă înapoi, „corbet" în sfoară înainte.



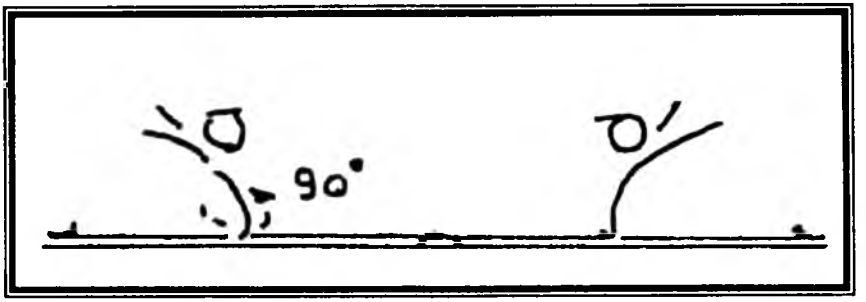
G 119 Sfoara înainte, cu trunchiul îndoit, de gleznă apucat, rostogoliri laterale în aceeași poziție.



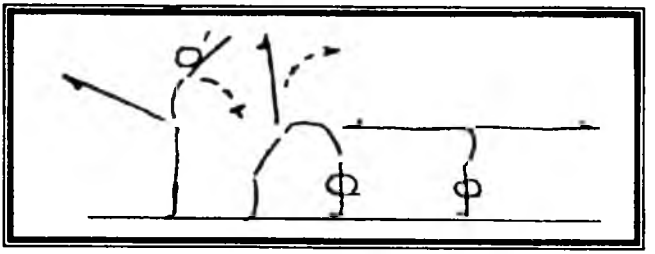
G 120 Stând pe mâini, „corbet" în sfoară.



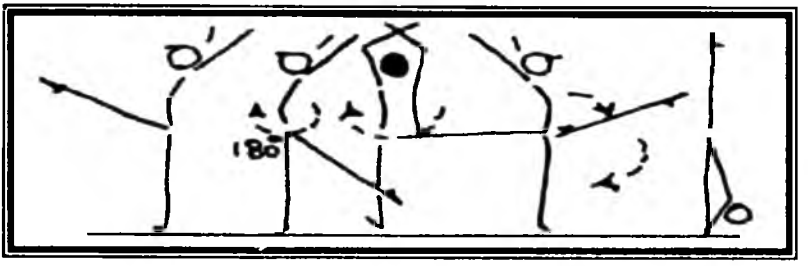
G 121 Sfoara înainte, sprijin pe palme şi întoarcere 180° prin înapoi tot în sfoara înainte.



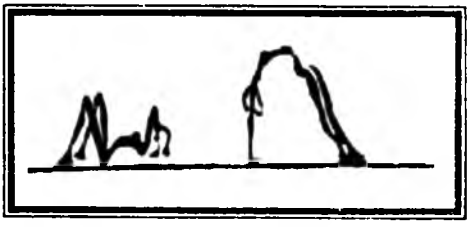
G 122 Stând cu braţele sus; răsturnare înapoi în stând pe mâini cu picioarele în sfoara înainte.



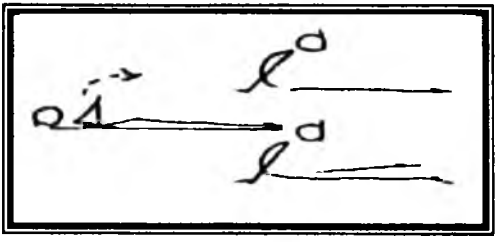
G 123 Stând cu un picior ridicat înainte, braţele lateral; balans înapoi al piciorului liber, întoarcere 180° şi trecere în cumpăna înainte cu picioarele în sfoara verticală.



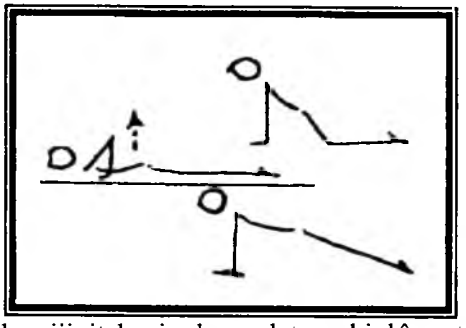
Podul



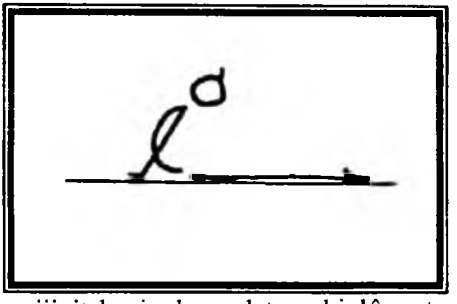
G 124 Culcat facial, brațele îndoite, palmele pe sol în dreptul pieptului: a) întinderea brațelor și extensia amplă a trunchiului cu capul pe spate și revenire; b) același exercițiu cu depărtarea picioarelor simultan cu ridicarea trunchiului.



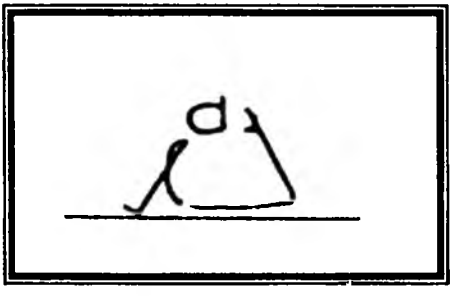
G 125 Culcat facial, brațele îndoite, palmele pe sol în dreptul pieptului: întinderea brațelor și ridicare în sprijin culcat facial pe genunchi sprijinit; întinderea brațelor și ridicare în sprijin culcat înainte.



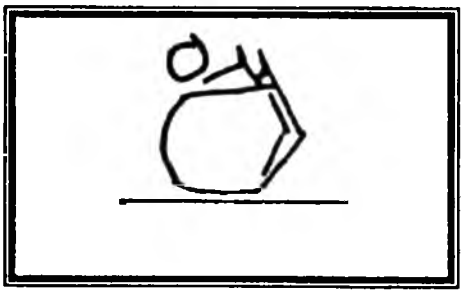
G 126 Culcat facial sprijinit, bazinul pe sol, trunchiul în extensie, capul pe spate; menținerea poziției 5-6 sec.



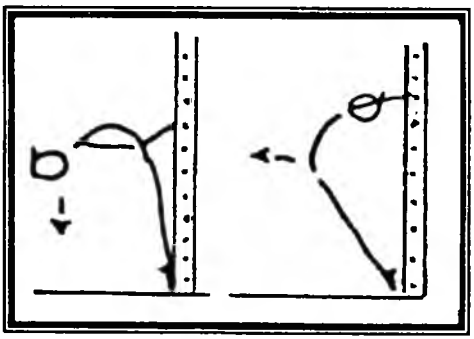
G 127 Culcat facial sprijinit, bazinul pe sol, trunchiul în extensie, genunchii îndoiți, vârfurile tind să atingă capul, aflat în extensie.



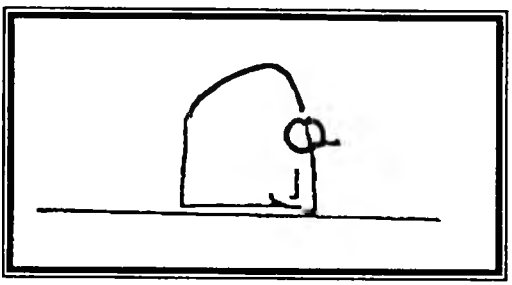
G 128 Culcat facial cu corpul în extensie, braţele înapoi de glezne apucat: „coşuleţul".



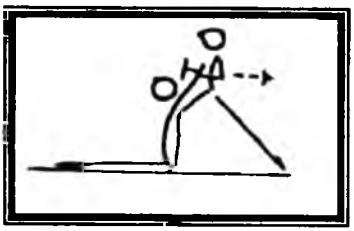
G 129 Cambré-uri: extensii ample ale trunchiului spre înapoi din: stând cu faţa la scara fixă sau bară; stând cu spatele la scara fixă sau bară.



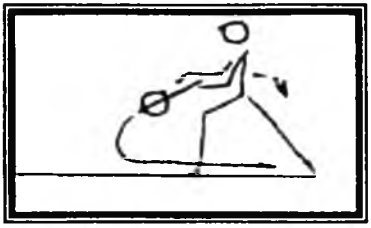
G 130 Aşezat pe genunchi; extensia trunchiului înapoi până ce palmele ating solul - menţinere şi revenire.



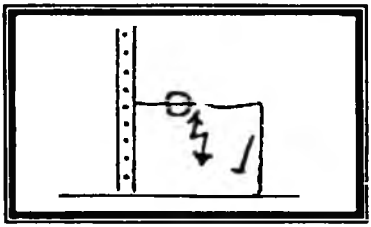
G 131 Pe perechi, unul dintre executanţi aşezat cu braţele sus, partenerul, aflat la spate, fixând cu un genunchi umerii colegului şi apucându-i braţele, execută uşoare tracţiuni înapoi; menţinerea extensiei la punctul de amplitudine maximă în finalul exercitiului.



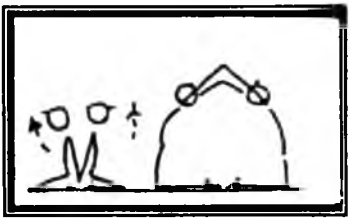
G 132 Unul dintre executanţi culcat facial, cu trunchiul în extensie maximă, cu braţele sus, susţinut de către partener (priza la nivelul antebraţelor); menţinerea poziţiei 2-4sec; treptat prin tracţiune se amplifică extensia.



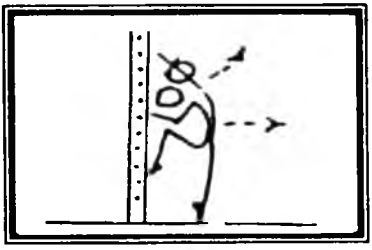
G 133 Stând, uşor depărtat cu faţa la scara fixă, trunchiul aplecat la 90°, braţele sus, de şipcă apucat; extensii şi arcuiri cu sau fără partener.



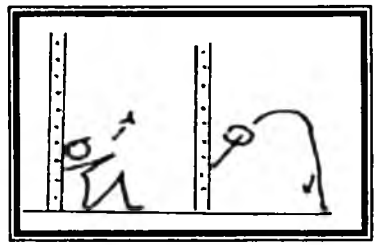
G 134 Pe perechi, pe genunchi pe călcâie aşezat, vârf la vârf, spate la spate, braţele jos, de mâini reciproc apucat; ridicare în pe genunchi, simultan cu ridicarea braţelor sus; extensie amplă a trunchiului; menţinere şi revenire.



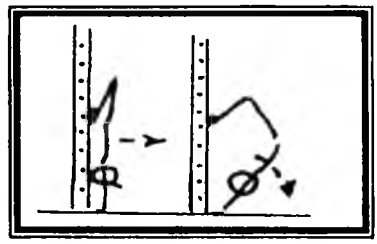
G 135 Un executant A este atârnat cu spatele la scara fixă; partenerul B atârnat stând ghemuit cu faţa la scara fixă între aceasta şi partener; executanţii se află în contact spate la spate; prin împingere şi depărtare realizată de executantul B, partenerul A trece în atârnat cu corpul într-o extensie amplificată.



G 136 Aşezat cu spatele la scara fixă, picioarele uşor îndoite şi depărtate, braţele îndoite, de şipca de sus apucat; ridicare în semi-pod; menţinere şi revenire.

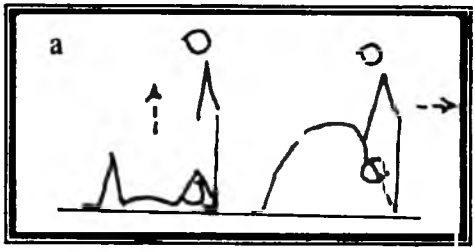


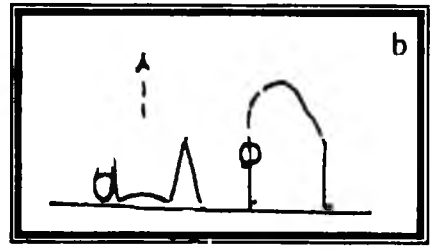
G 137 Stând pe mâini cu spatele rezemat la scara fixă, picioarele îndoite, la nivelul vârfurilor agăţat; întinderea picioarelor, depărtarea bazinului, extensia amplă a trunchiului.



G 138 Stând uşor depărtat, cu spatele la scara fixă; prin împingere în braţe, extensie şi coborâre din treaptă în treaptă, gradat, în pod; menţinere şi revenire la fel de lentă.

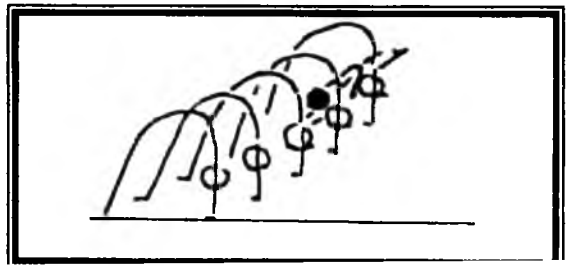
G 139 Culcat dorsal, cu picioarele îndoite pe talpă sprijinit, braţele îndoite, palmele pe sol, de o parte şi de alta a capului; ridicare în pod; menţinere şi revenire; a) cu ajutor; b) fără ajutor.



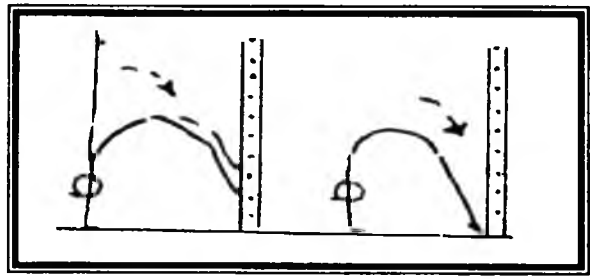


G 140 Culcat dorsal, ridicare în pod.

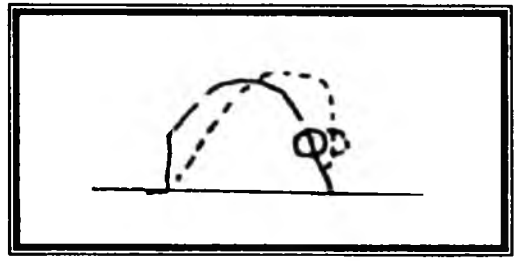
G 141 „Tunelul" - târâre pe antebraţe şi pe genunchi pe sub un „lanţ" de poduri realizate în linie sau în cerc de către colegi.



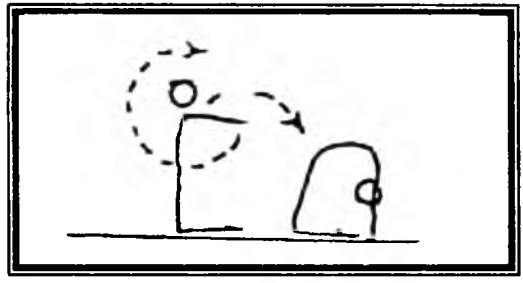
G 142 Stând pe mâini, rezemat cu spatele la scara fixă; coborârea picioarelor din treaptă în treaptă, gradat, în pod; menținerea poziției și revenire.



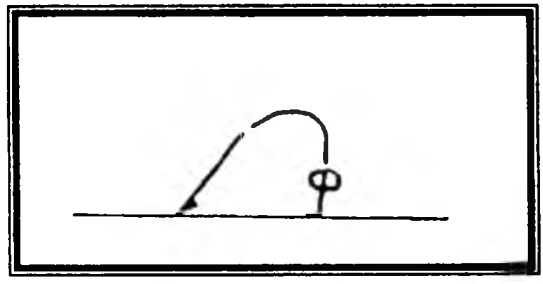
G 143 Culcat dorsal; ridicare în pod (podul de jos); deplasarea centrului de greutate înainte - înapoi, prin îndoirea și întinderea picioarelor.



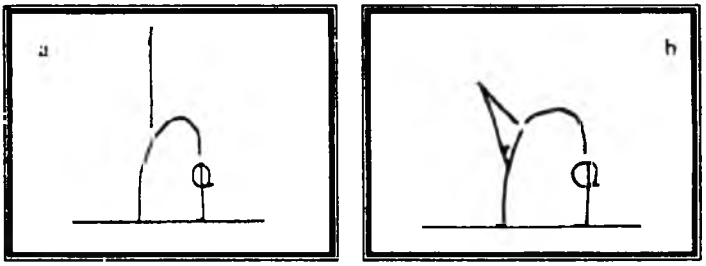
G 144 Pe genunchi, cu brațele lateral; coborâre înapoi în pod (podul mijlociu); menținere și revenire.



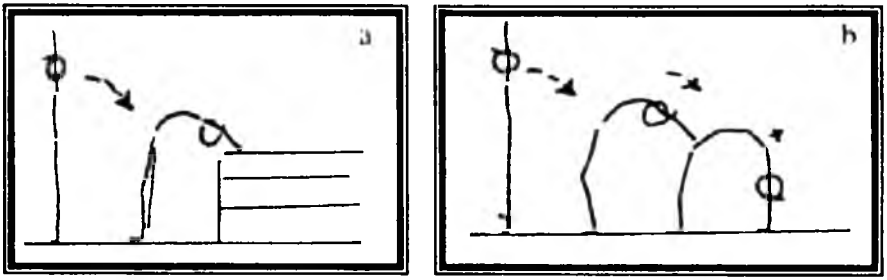
G 145 Culcat dorsal; ridicare în pod „podul mic" - cu genunchii întinși și poziția corectă a umerilor.



G 146 Podul cu diferite poziții ale piciorului liber: a) pod pe un picior, celălalt menținut la verticală; b) pod pe un picior, celălalt menținut la passe.

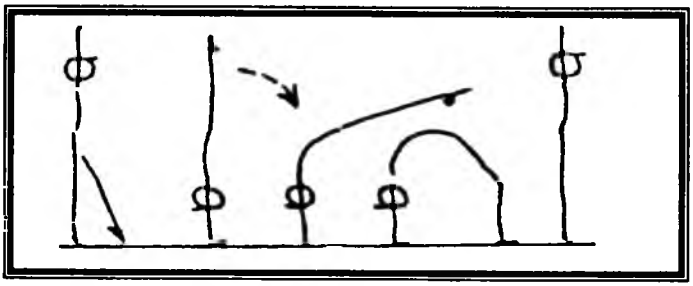


G 147 Stând depărtat cu braţele sus; coborâre lentă înapoi în pod, cu sprijinul palmelor: a) pe saltele înalte; b) la nivelul solului.



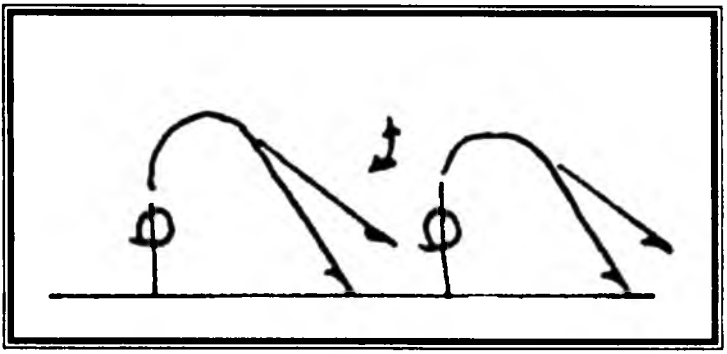
G 148 Stând, coborâre în pod şi revenire: cu ajutor; fără ajutor.

G 149 Stând, urcare în stând pe mâini şi răsturnare în pod; apoi revenire: cu ajutor; fără ajutor.



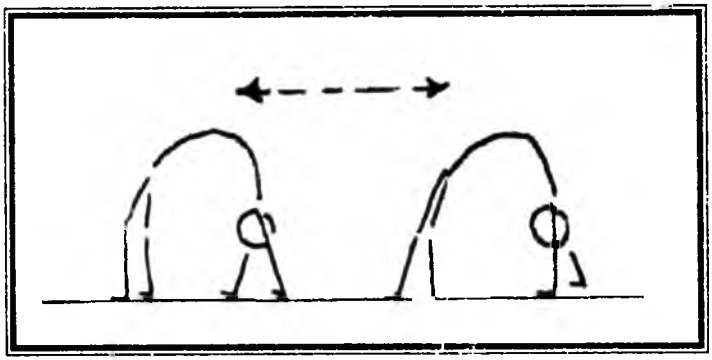
G 150 Podul menţinut; prin împingeri repetate în vârfuri, forfecarea uşoară a picioarelor în plan sagital.

G 151 „Păianjenul" - deplasare înainte - înapoi în pod.



G 152 Podul realizat din poziții neobișnuite de plecare: din așezat; din pe genunchi.

G 153 Podul în sprijin pe antebrațe. Podul realizat în combinație cu alte elemente.



G 154 Stând pe mâini, marcat, răsturnare în pod.

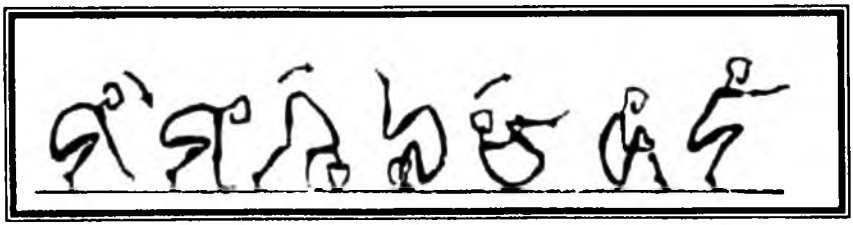
G 155 Stând pe omoplați, coborâre culcat dorsal cu brațele sus, ridicare în pod menținut 2 sec, întoarcere 180° în cumpăna pe un genunchi.

G 156 Pe genunchi, rulare facială înainte și răsturnare în pod.

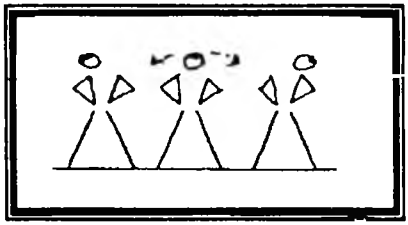
G 157 Podul menținut, îndoirea brațelor și rulare facială înapoi în culcat sprijinit.

1.2 ELEMENTE ACROBATICE DINAMICE

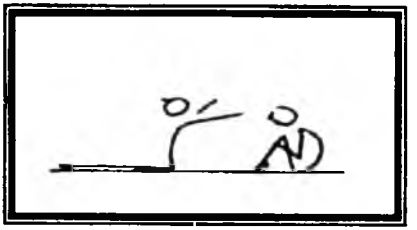
Rostogolire înainte din ghemuit



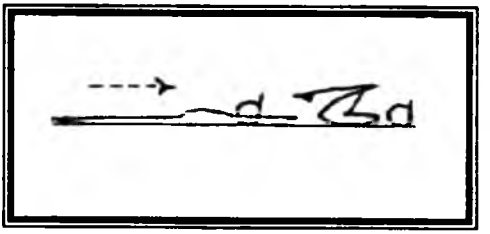
G 158 Mișcări ample ale capului dirijate, amplificate sau cu rezistență (aplecări, extensii, îndoiri, răsuciri, rotari).



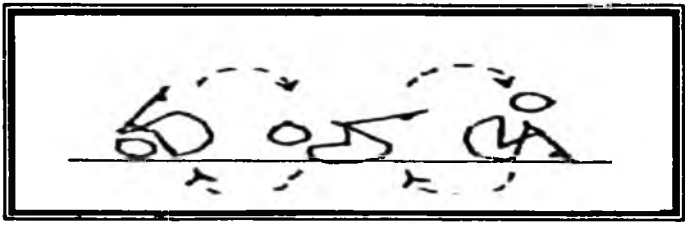
G 159 Așezat cu brațele lateral: grupare (trecere în așezat grupat cu mâinile de gambe apucat, fruntea pe genunchi) și revenire, la semnal.



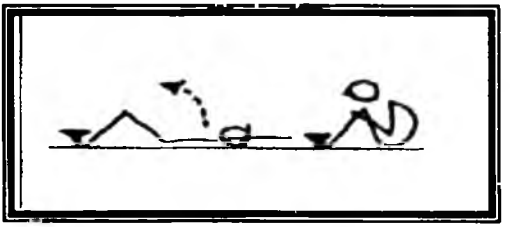
G 160 Culcat dorsal, braţele în prelungirea trunchiului: îndoirea picioarelor grupând genunchii la piept, mâinile de gambe apucat şi revenire.



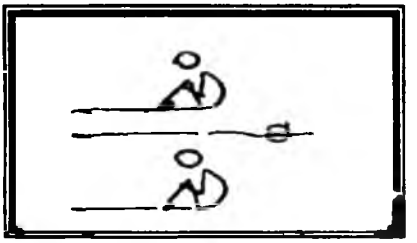
G 161 Culcat dorsal grupat cu mâinile de gambe apucat: rulări înainte, înapoi şi lateral.



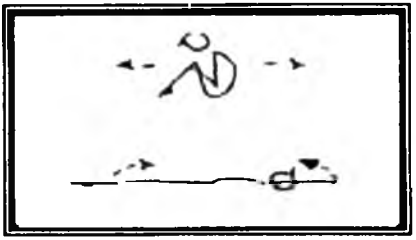
G 162 Culcat dorsal, picioarele uşor îndoite şi fixate la scara fixă, mâinile la ceafă: ridicări ale trunchiului în aşezat cu genunchii îndoiţi şi revenire.



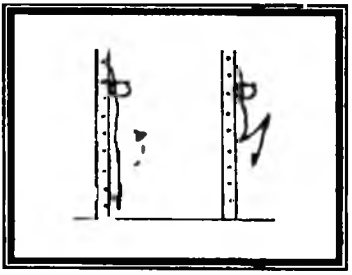
G 163 Culcat dorsal cu braţele în prelungirea trunchiului: T1 - ridicare în aşezat cu piciorul stâng grupat; T2 - revenire; T3 - idem T1 cu piciorul drept; T4 - revenire.



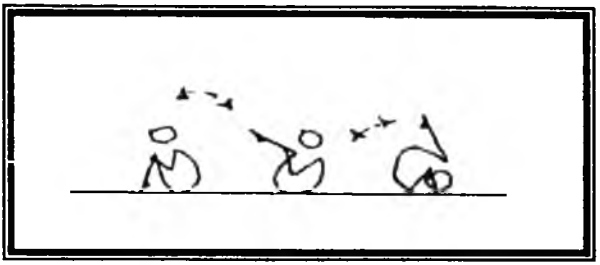
G 164 Culcat dorsal cu braţele în prelungirea trunchiului: ridicare în aşezat grupat cu mâinile de gambe apucat şi revenire.



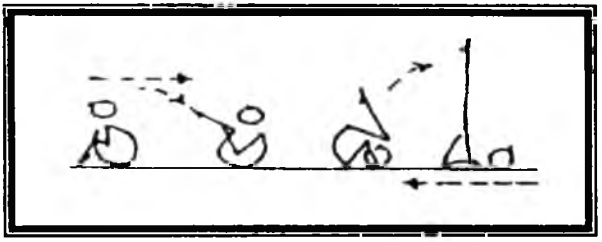
G 165 Atârnat cu spatele la scara fixă, ridicarea genunchilor la piept, menţinere 3-5sec. şi revenire.



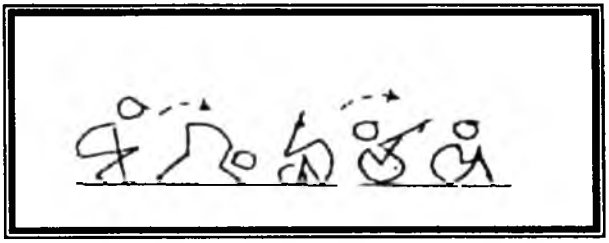
G 166 Aşezat grupat, rulare înapoi şi revenire.



G 167 Aşezat grupat, rulare înapoi în stând pe omoplaţi şi revenire.

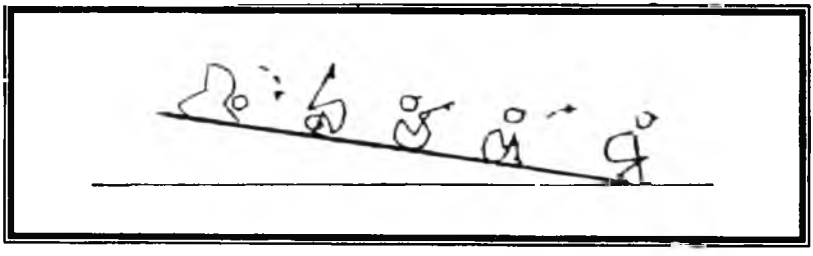


G 168 Sprijin ghemuit, rostogolire înainte în aşezat grupat.

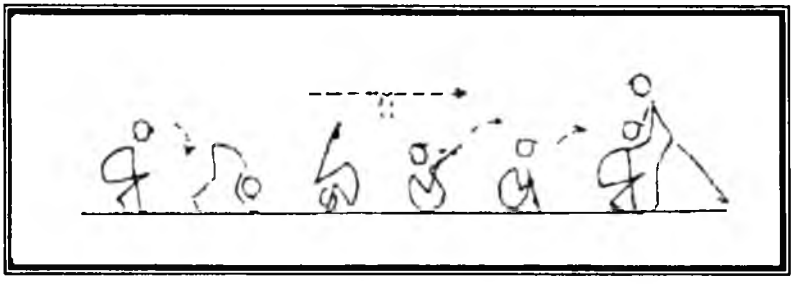


G 169 Sprijin ghemuit, rulare înapoi şi revenire.
G 170 Sprijin ghemuit, rulare înapoi în stând pe omoplaţi şi revenire.
G 171 Aşezat grupat, rulare înapoi în stând pe omoplaţi şi revenire în sprijin ghemuit.
G 172 Aşezat grupat, rulare înapoi şi revenire în sprijin ghemuit.
G 173 Sprijin ghemuit, rostogolire înapoi în aşezat grupat, rulare înapoi în stând pe omoplati şi revenire în sprijin ghemuit.

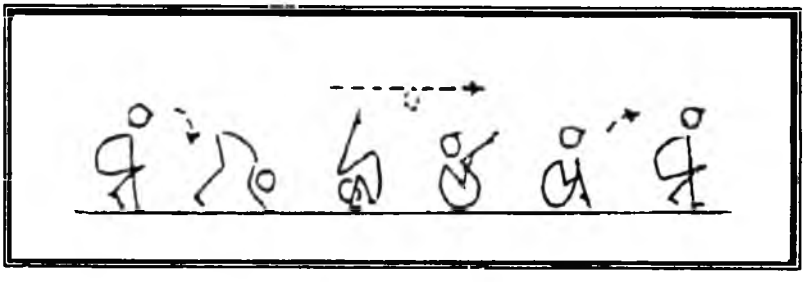
G 174 Rostogoliri înainte pe un plan înclinat.



G 175 Rostogolire înainte executată cu ajutor.

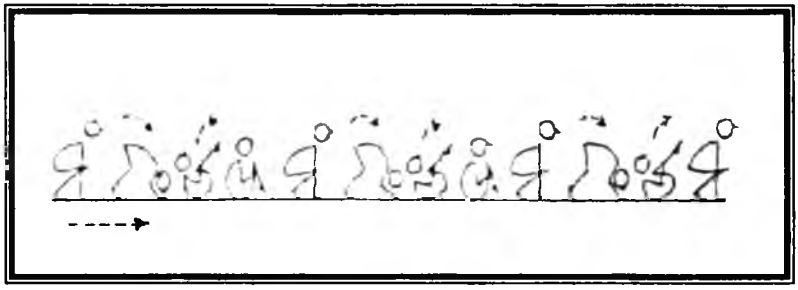


G 176 Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, executată sub control şi corectare pe momente şi faze.

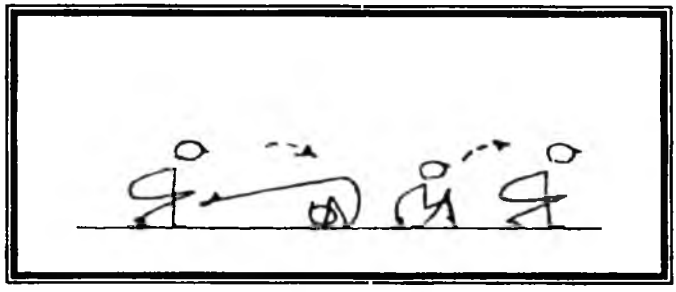


G 177 Rostogolire înainte executată în condiţii normale.

G 178 Serii de 3-5 rostogoliri înainte executate în torent.

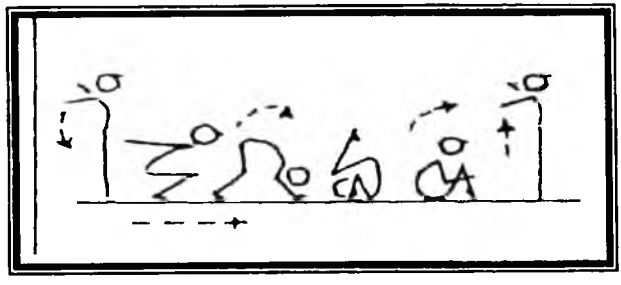


G 179 Rostogolire înainte cu întinderea genunchilor înainte de grupare.



G 180 Stând cu braţele lateral, rostogolire înainte şi ridicare în stând cu braţele lateral.

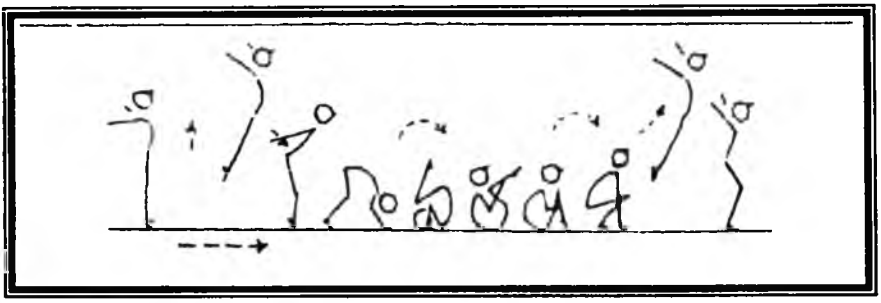
G 181 Rostogoliri înainte cu viteză dirijată: a) lente; b) rapide; c) combinate (rapidă - lentă - rapidă); d) accelerate; e) încetinite.



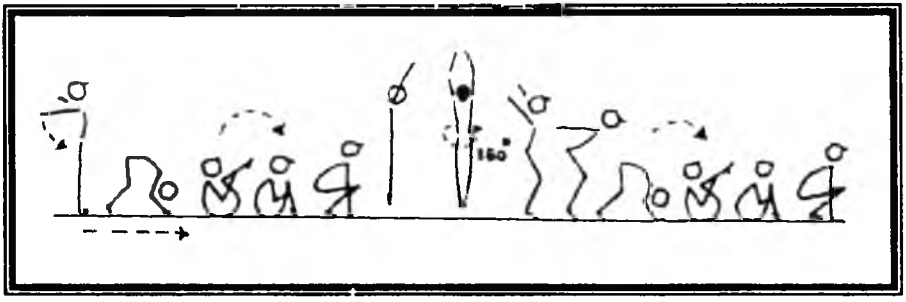
G 182 Rostogoliri înainte fără sprijinul gambelor pe sol: a) cu mâinile de gambe apucat; b) cu braţele lateral.

Rostogoliri înainte realizate în combinaţie cu alte elemente acrobatice

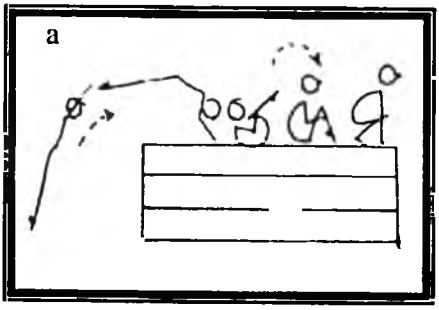
G 183 Stând cu braţele lateral, săritură în extensie cu braţele sus rostogolire înainte în sprijin ghemuit, săritură în extensie etc.

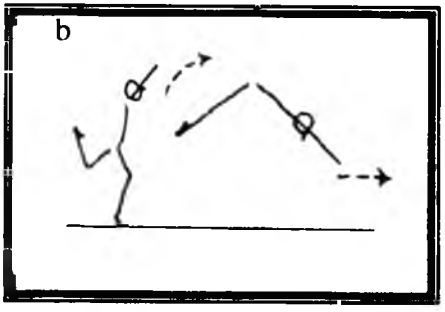


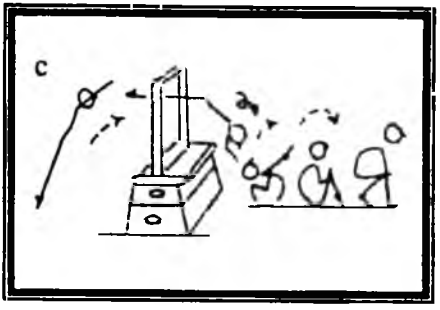
G 184 Stând cu braţele lateral, rostogolire înainte, săritură cu întoarcere 360°, rostogolire înainte.

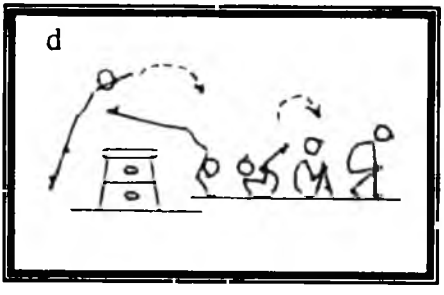


G 185 Săritură lungă şi rostogolire înainte cu plecare din stând sau din stând pe un picior: a) pe saltele suprapuse cu înălţimi variabile; b) pe o saltea; c) prin fereastră; d) peste diferite obstacole (capacul lăzii de gimnastică, un partener aşezat în sprijin ghemuit etc).









G 186 Rostogoliri înainte din alergare: a) pe saltele suprapuse cu înălțimi variabile; b) pe o saltea.

G 187 Rostogoliri înainte realizate din poziții de plecare neobișnuite: a) ghemuit cu brațele lateral; b) sprijin ghemuit cu un picior întins înapoi; c) pe genunchi cu brațele lateral; d) pe genunchi înainte sprijinit; e) pe genunchi pe călcâie așezat; f) pe un genunchi, celălalt picior îndoit înainte, brațele lateral; g) semisfoara; h) sfoara înainte pe un picior; i) sfoara laterală; j) cumpăna pe un genunchi; k) stând pe cap; l) stând pe antebrațe; m) stând pe mâini.

G 188 Rostogoliri înainte cu diferite poziții finale: a) așezat: grupat, depărtat, echer, cu picioarele întinse și apropiate; b) sfoara înainte pe un picior; c) sfoara laterală; d) sprijin ghemuit cu picioarele încrucișate; e) culcat dorsal (variante).

G 189 Rostogoliri înainte introduse în parcursuri aplicate.

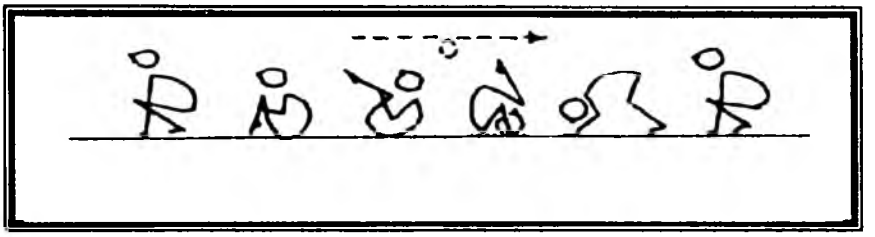
G 190 Jocuri, ștafete: „Leapșa pe rostogolite", „Tăvălugul" (rostogoliri înainte executate în torent, în același timp de mai mulți executanți aflați în linie, apropiați), „Șenila" realizată în doi sau trei executanți.

G 191 Stând cu brațele înapoi, ridicarea brațelor prin înainte sus, săritură înapoi cu întoarcere 180° și rostogolire înainte(„Zvârluga").

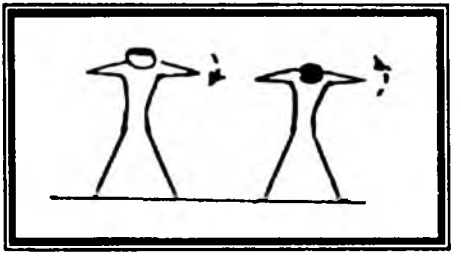
G 192 Rostogolire înainte executată pe diferite aparate de gimnastică (ladă, cal, bârnă).

G 193 Rostogolire înainte cu un obiect ținut cu ambele mâini (minge medicinală, baston).

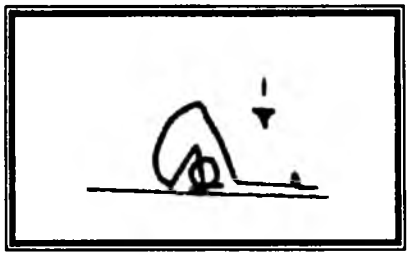
Rostogolire înapoi din ghemuit



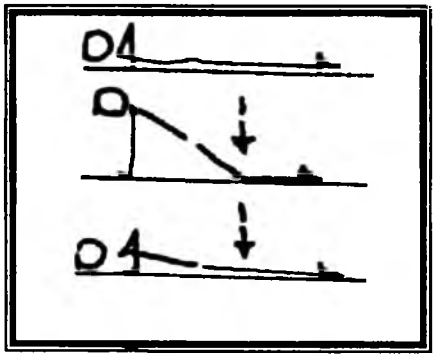
G 194 Aplecarea capului înainte amplificată prin presarea palmelor.



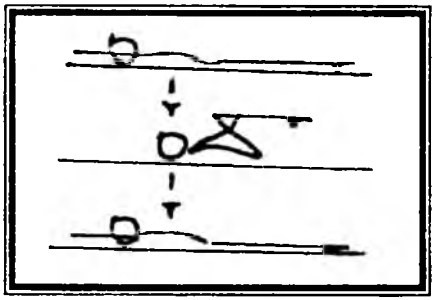
G 195 Stând pe omoplați, grupat, cu palmele sprijinite pe sol de o parte **și** alta a capului; menținerea poziției 6-8sec.



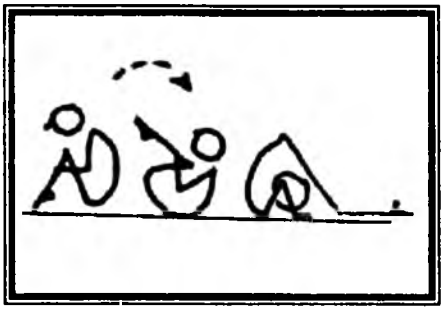
G 196 Culcat facial cu palmele pe sol în dreptul pieptului; extensia brațelor și ridicare în sprijin culcat; revenire (flotări).



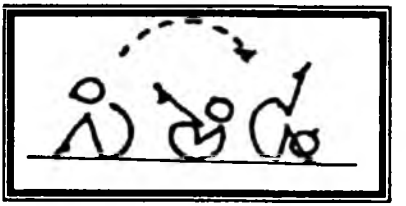
G 197 Culcat dorsal cu brațele sus; ridicarea genunchilor la piept, grupare și revenire.



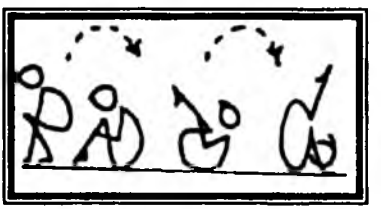
G 198 Așezat grupat, rulare înapoi în stând pe omoplați grupat; menținere și revenire.



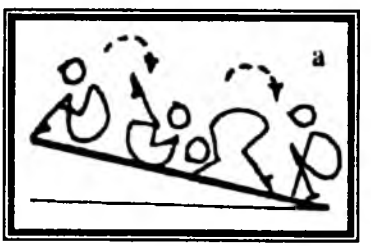
G 199 Așezat grupat; rulare înapoi în stând pe omoplați grupat, cu sprijinul palmelor pe sol, de o parte și de alta a capului; revenire.

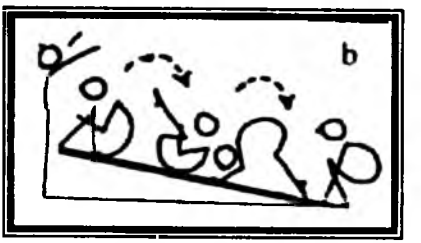


G 200 Sprijin ghemuit; rulare înapoi în stând pe omoplaţi grupat, cu sprijinul palmelor pe sol de o parte şi alta a capului şi revenire.



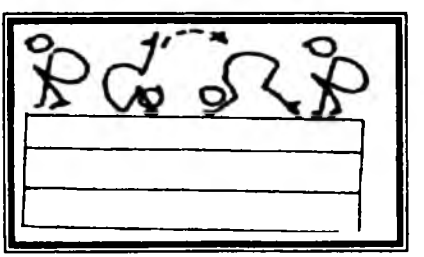
G 201 Rostogolire înapoi realizată pe plan înclinat: a) din aşezat; b) din stând cu bratele lateral.





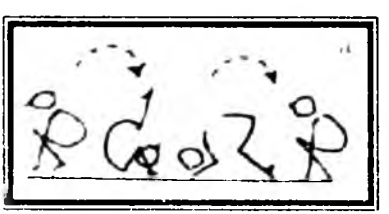
G 202 Rostogolire înapoi realizată cu ajutor.

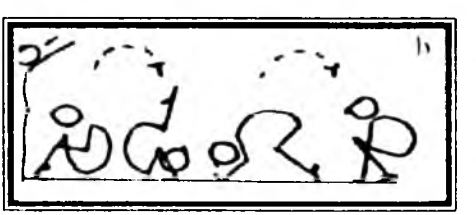
G 203 Rostogolire înapoi realizată pe saltele moi, suprapuse.



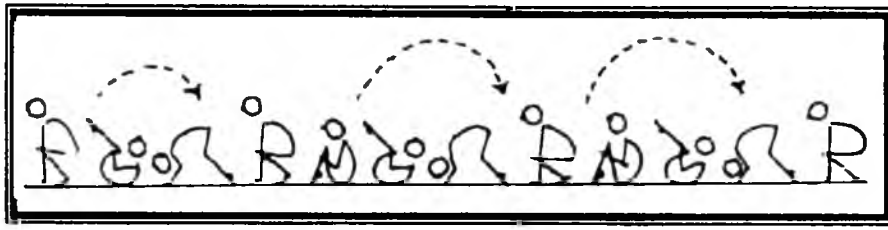
G 204 Rostogolire înapoi în sprijin ghemuit, realizată sub control, corectându-se pe momente şi faze.

G 205 Rostogolire înapoi executată în condiţii normale cu ridicare în stând cu braţele lateral din: a) sprijin ghemuit; b) stând cu braţele lateral.



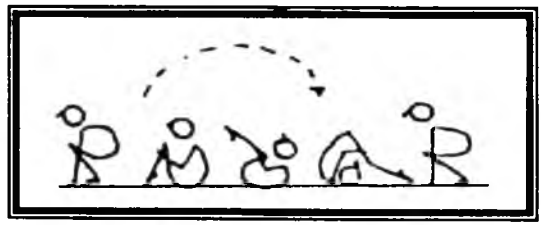


G 206 Serii de 3-5 rostogoliri înapoi executate în torent.

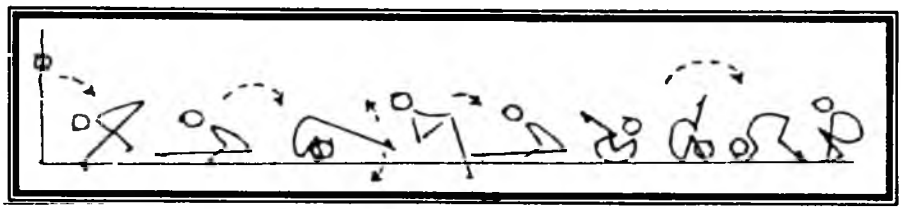


G 207 Rostogoliri înapoi cu viteza dirijată: a) lente; b) rapide; c)accelerate; d) încetinite; e) combinate.

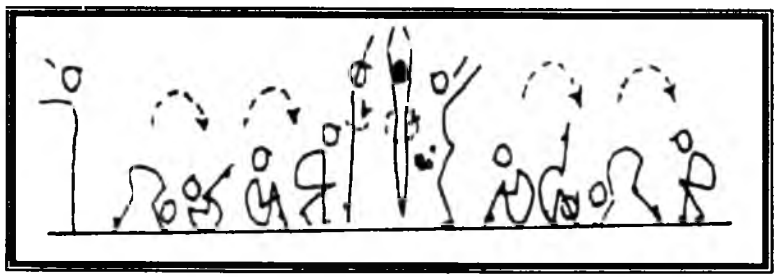
G 208 Rostogoliri înapoi fără sprijinul palmelor pe sol.



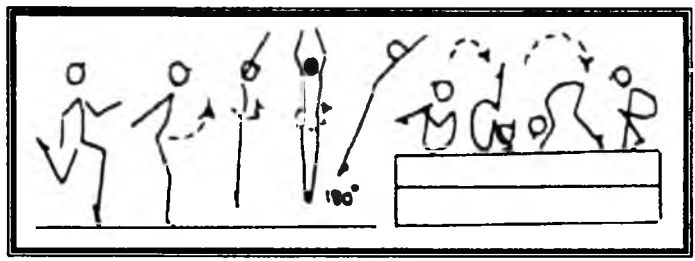
G 209 Stând, rostogolire înapoi în depărtat, rostogolire înapoi.



Stând, rostogolire înainte, săritură cu întoarcere 180°, rostogolire înapoi.



G 210 Rostogoliri înapoi realizate din alergare, cu bătaie pe unul sau pe ambele picioare, precedate sau urmate de întoarcere 180°: a) pe o saltea; b) pe saltele suprapuse.



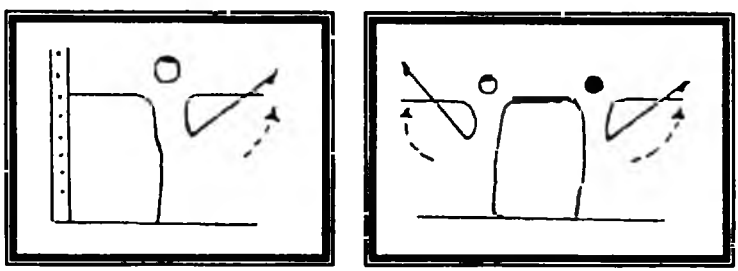
G 211 Rostogoliri înapoi executate din diferite poziţii de plecare: a) ghemuit; b) sprijin ghemuit; c) aşezat; d) aşezat grupat; e) sfoara pe un picior; f) sfoara laterală; g) stând depărtat; h) stând.

G 212 Rostogoliri înapoi executate în diferite poziţii finale: a) pe genunchi; b) pe genunchi aşezat pe călcâie; c) pe genunchi aşezat pe o coapsă; d) semisfoara; e) sfoara pe un picior; f) sfoara laterală; g) cumpăna pe un genunchi; h) stând pe cap; i) stând pe mâini; j) stând; k) stând pe antebraţe; l) pe un genunchi, celălalt picior sprijinit înainte.

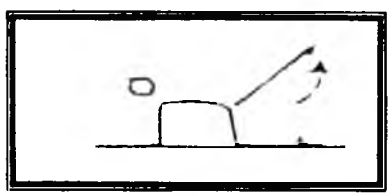
G 213 Rostogolire înapoi realizată pe diferite aparate de gimnastică (lada sau bârna).

Rostogolire înainte din stând depărtat

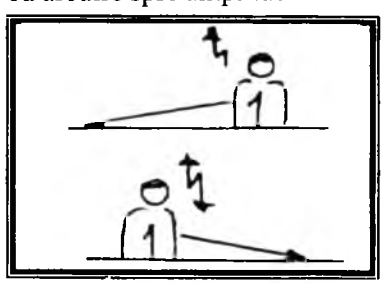
G 214 Stând; balansul unui picior în lateral (stâng sau drept), la scara fixă sau cu partener.



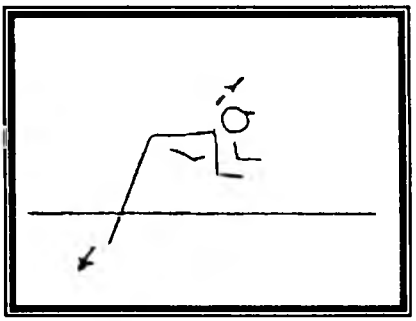
G 215 Pe genunchi sprijinit înainte; balansul unui picior în lateral.



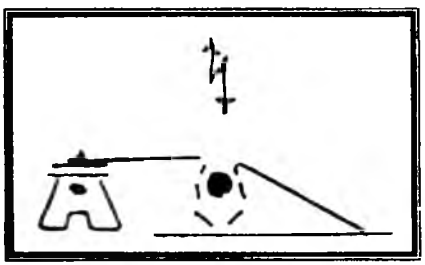
G 216 Fandări laterale cu arcuire spre amplitudinea maximă a mişcării.



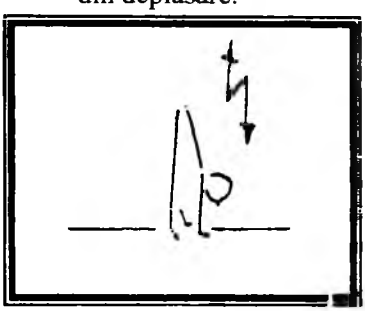
G 217 Stând depărtat cu antebraţele sprijinite pe sol; mărirea mobilităţii articulare prin relaxare - cedare - întindere.

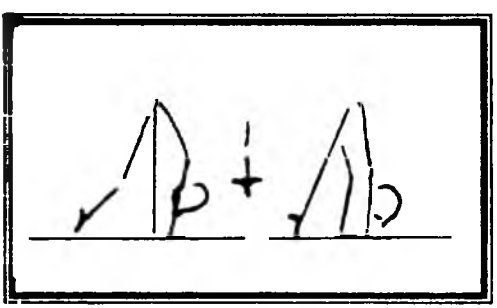


G 218 Stând depărtat cu un picior pe sol, celălalt sprijinit, mai sus, pe banca de gimnastică; exerciţii de relaxare - întindere.

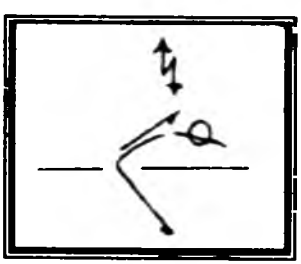


G 219 Stând uşor depărtat: îndoiri şi arcuiri ale trunchiului înainte; de pe loc şi din deplasare.



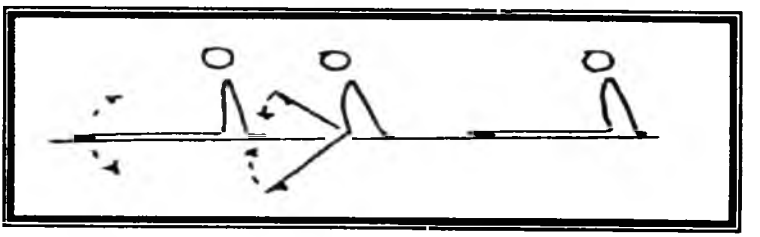


G 220 Aşezat depărtat; îndoiri ale trunchiului înainte, cu sau fără partener.



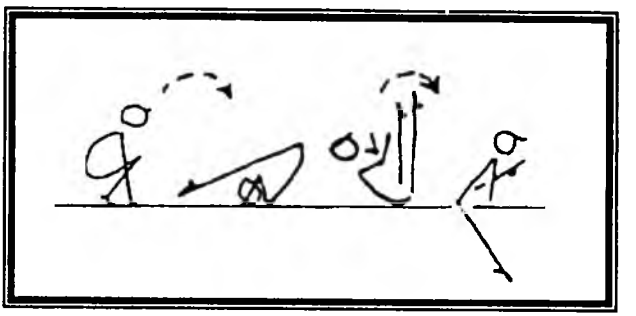
G 221 Aşezat, sprijinit înapoi; depărtarea maximă, dirijată, controlată, a picioarelor, în aşezat depărtat şi revenire.

G 222 Aşezat, sprijinit înapoi; trecere în aşezat depărtat, sprijinit înainte cu palmele aşezate paralel pe sol cu vârful degetelor spre înainte şi revenire.

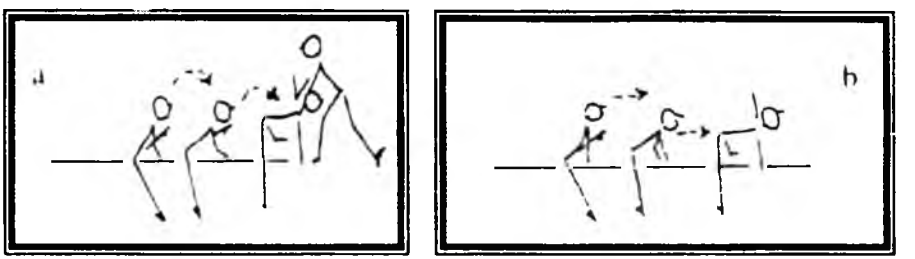


G 223 Aşezat cu braţele lateral; rulare înapoi în stând pe omoplati, rulare înainte în aşezat depărtat sprijinit înainte cu palmele paralele.

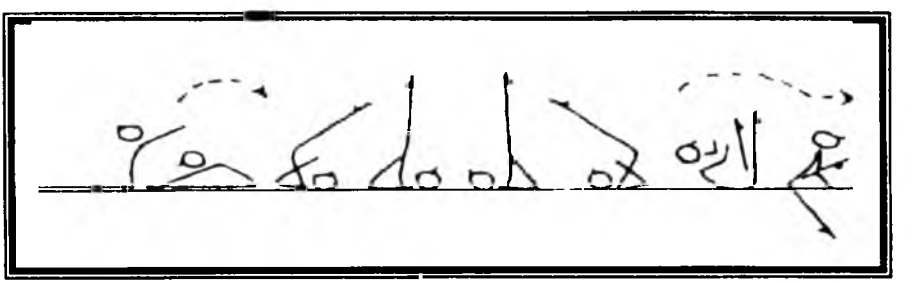
G 224 Sprijin ghemuit; rostogolire înainte cu corpul îndoit în aşezat depărtat sprijinit înainte.



G 225 Aşezat depărtat, sprijinit înainte; prin împingeri succesive în palme, deplasare înainte şi ridicare în stând depărtat: a) cu ajutor; b) fără ajutor.



G 226 Aşezat cu braţele lateral; îndoire înainte, rulare înapoi în stând pe omoplaţi, rulare înainte şi ridicare în stând depărtat îndoit (cu şi fără ajutor).



G 227 Stând cu braţele lateral; rostogolire înainte în stând depărtat realizată pe un plan înclinat.

G 228 Stând cu braţele lateral; rostogolire înainte în stând depărtat executată pe capacul lăzii de gimnastică.

G 229 Rostogolire înainte în stând depărtat, executată cu ajutor.

G 230 Rostogolire înainte în stând depărtat din: a) sprijin ghemuit; b) stând depărtat; c) stând cu braţele lateral.

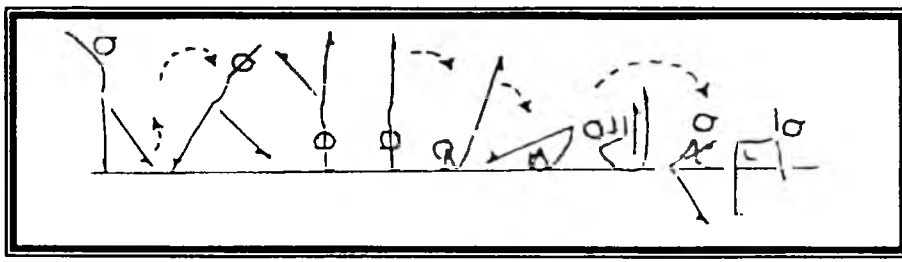
G 231 Serii de 2-5 rostogoliri înainte în stând depărtat, realizate în torent.

G 232 Stând, 2-3 paşi de alergare, săritură lungă şi rostogolire înainte în stând depărtat.

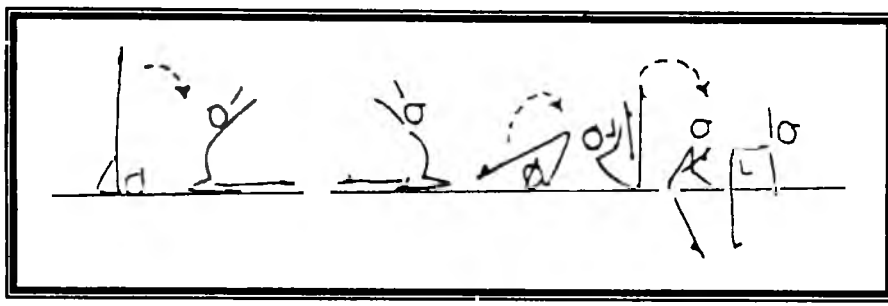
G 233 Rostogolire înainte în stând depărtat cu modificarea controlată a vitezei de execuţie.

G 234 Stând cu braţele lateral; rostogolire înainte în stând depărtat.

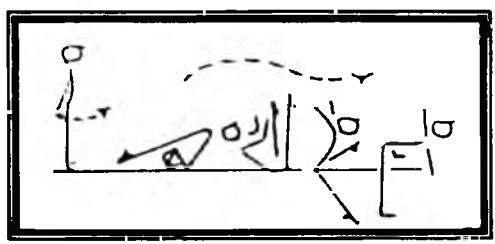
G 235 Stând pe mâini rostogolire înainte în stând depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, cu braţele lateral.



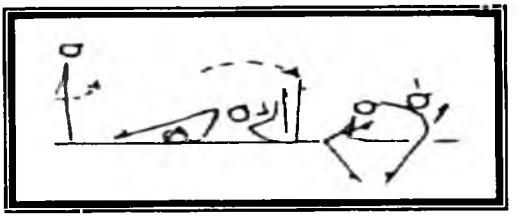
G 236 Stând pe omoplaţi, răsturnare înapoi în semi-sfoară cu braţele lateral sus, rostogolire înainte în stând depărtat.



G 237 Rostogolire înainte în stând depărtat, executată fără sprijinul şi impulsia palmelor pe sol.

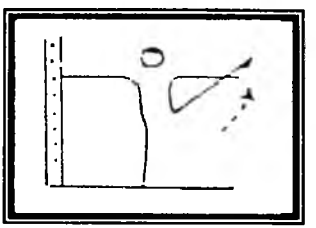


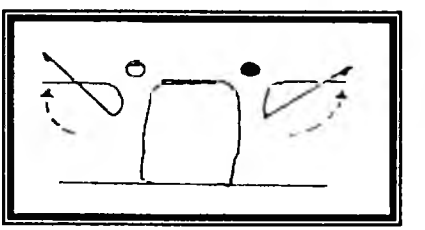
G 238 Rostogolire înainte în sfoară laterală cu brațele lateral.



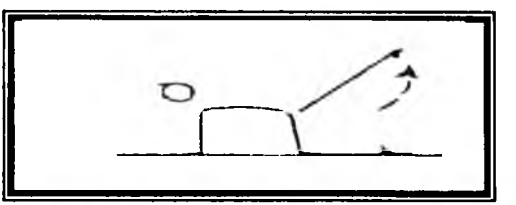
Rostogolire înapoi din stând depărtat

G 239 Stând; balans lateral al unui picior: la scara fixă sau cu partener.

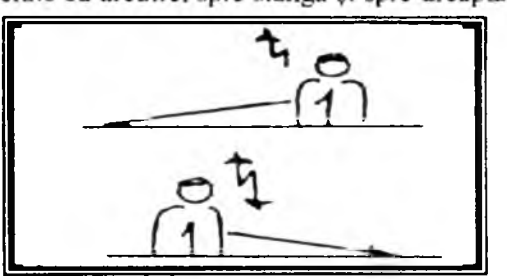




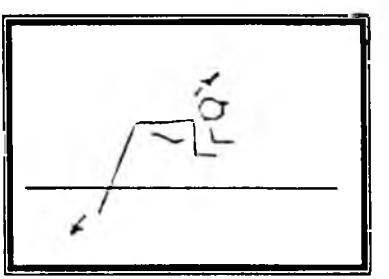
G 240 Pe genunchi, sprijinit înainte; balans lateral al unui picior.



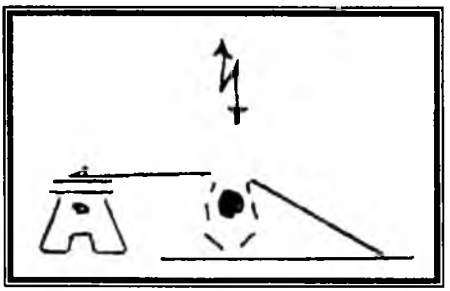
G 241 Fandări laterale cu arcuire, spre stânga și spre dreapta.



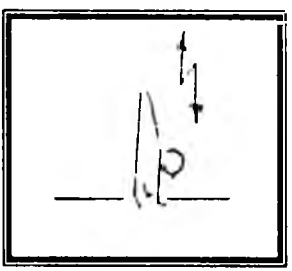
G 242 Stând depărtat, sprijin pe antebrațe; exerciții de relaxare întindere a musculaturii membrelor inferioare.

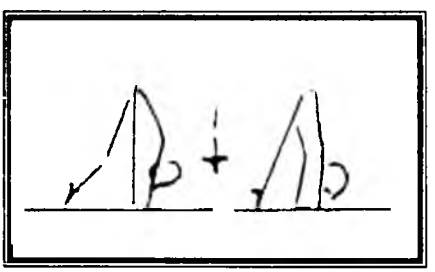


G 243 Stând depărtat pe un picior, celălalt sprijinit mai sus pe banca de gimnastică; exerciții de relaxare - întindere 10-15sec.

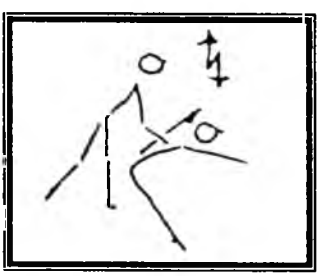


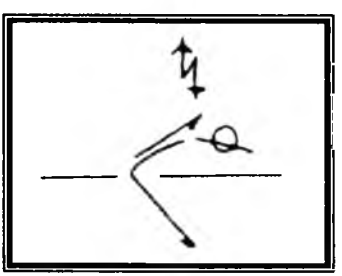
G 244 Stând uşor depărtat; îndoiri înainte ale trunchiului cu şi fără deplasare.



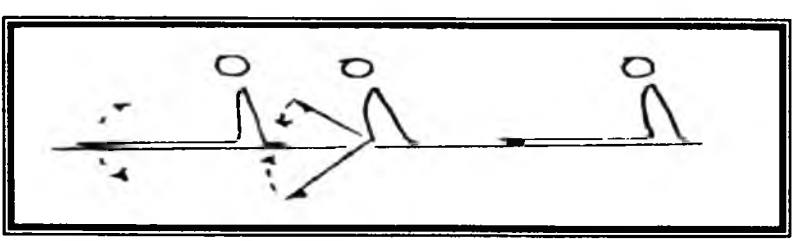


G 245 Aşezat depărtat; îndoiri ale trunchiului înainte cu sau fără partener.

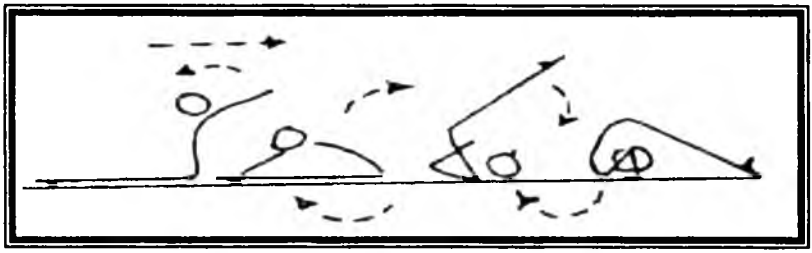




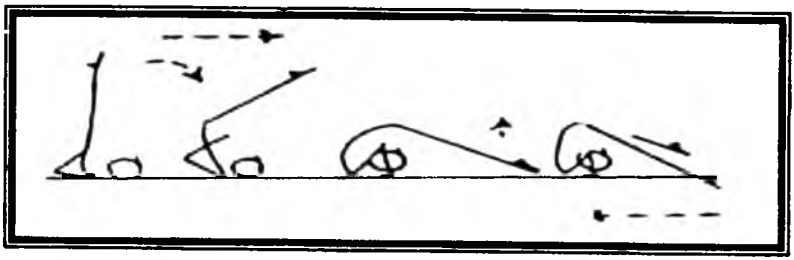
G 246 Aşezat, sprijinit înapoi; depărtarea maximă, dirijată, controlată, a picioarelor în aşezat depărtat şi revenire.



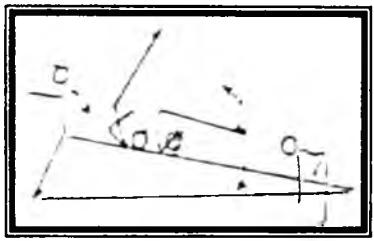
G 247 Aşezat cu braţele lateral; îndoire înainte, rulare înapoi în stând pe omoplati îndoit, cu vârful picioarelor înapoi pe sol, palmele sprijinite de o parte şi alta a capului; menţinere şi revenire.

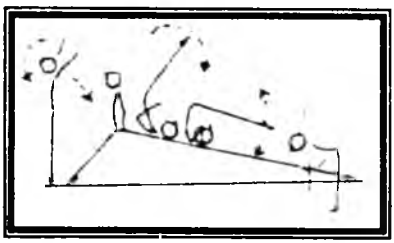


G 248 Stând pe omoplaţi, coborârea picioarelor înapoi în stând pe omoplaţi îndoit cu vârfurile pe sol; depărtarea picioarelor, apropierea lor şi revenire.

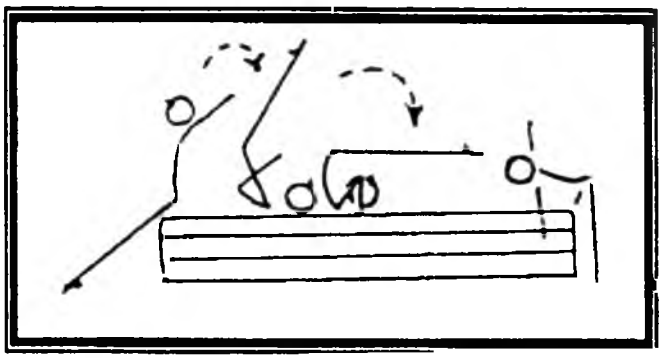


G 249 Rostogolire înapoi în stând depărtat, realizată pe plan înclinat.



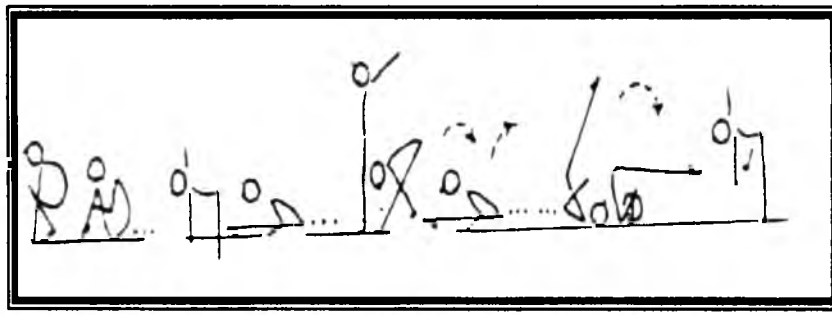


G 250 Rostogolire înapoi în stând depărtat executată pe saltele înalte, moi.

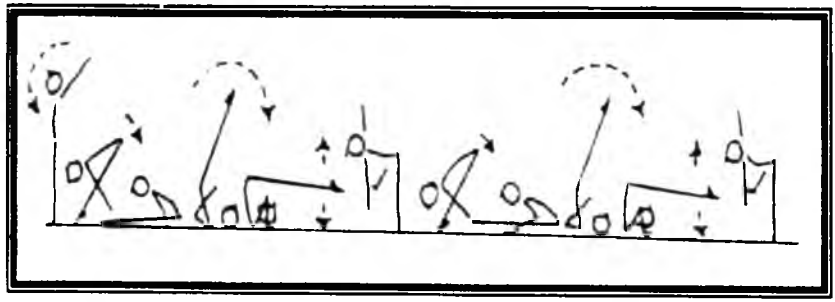


G 251 Rostogolire înapoi în stând depărtat, executată cu ajutor.

G 252 Rostogolire înapoi în stând depărtat, realizată în condiţii normale din: a) sprijin ghemuit; b) stând depărtat; c) stând cu braţele lateral.



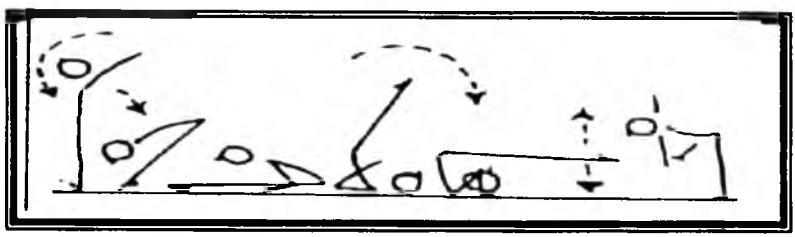
G 253 Serii de 2-5 rostogoliri înapoi în depărtat, realizate în torent



G 254 Rostogolire înapoi în stând depărtat cu modificarea controlată a vitezei de execuţie.

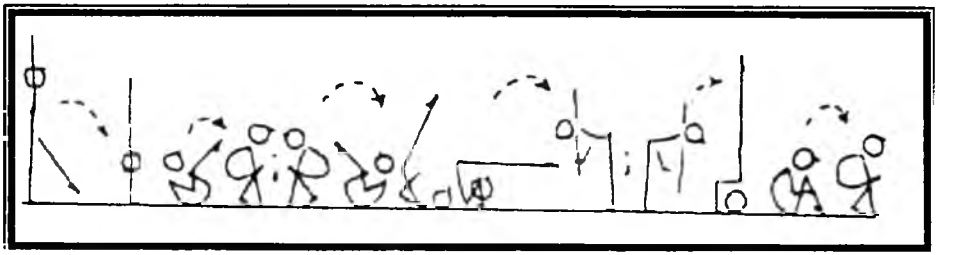
G 255 Serii de 2-5 rostogoliri înapoi în depărtat, realizate în viteză.

G 256 Stând cu braţele lateral; rostogolire înapoi în stând depărtat.

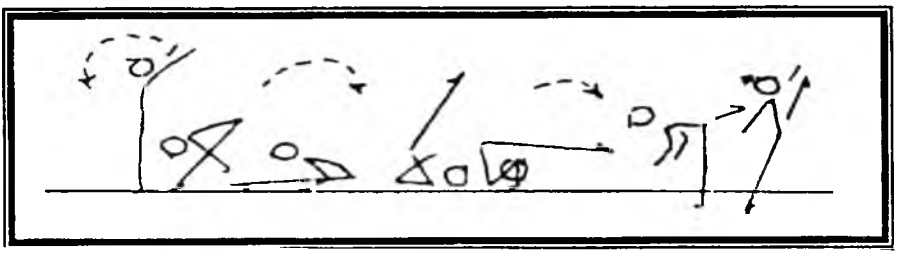


G 257 Sprijin ghemuit, rostogolire înapoi, rostogolire înapoi în stând depărtat cu trunchiul aplecat la 90°.

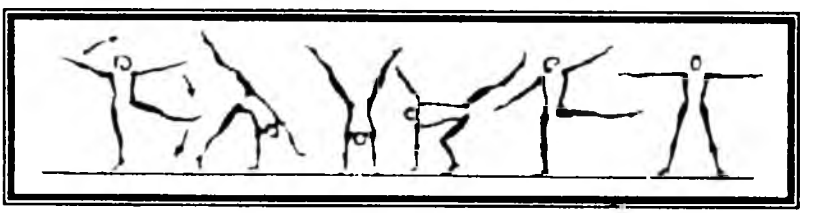
G 258 Stând pe mâini rostogolire, rostogolire înapoi în stând depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, ridicare în forţă în stând pe cap, menţinut 2 sec.



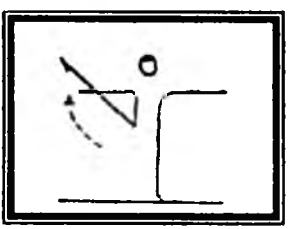
G 259 Rostogolire înapoi în sfoară laterală.



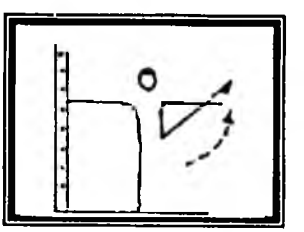
Roata laterală



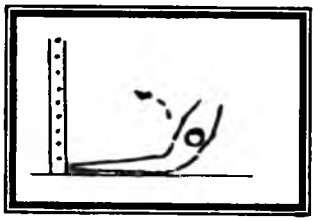
G 260 Stând, balansări ample ale picioarelor în lateral.



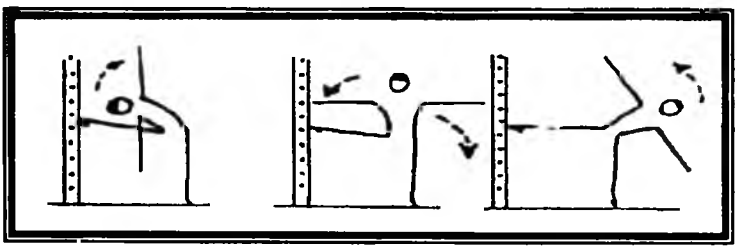
G 261 Stând, ridicarea unui picior lateral, la punctul maxim și menținerea acestuia 5-20sec, folosind scara fixă sau un partener.



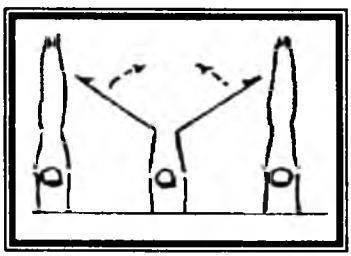
G 262 Culcat lateral cu braţele sus, vârfurile picioarelor blocate, la scara fixă sub prima şipcă; ridicarea trunchiului de la sol (prin îndoire laterală).



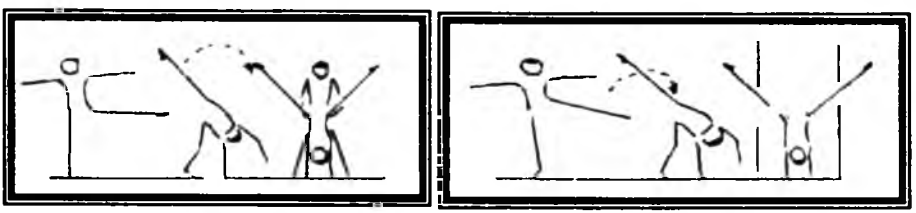
G 263 Stând pe un picior, celălalt întins la orizontală, pe vârf sprijinit, la scara fixă, braţele lateral; îndoiri laterale ale trunchiului cu braţele sus, spre stânga şi spre dreapta.



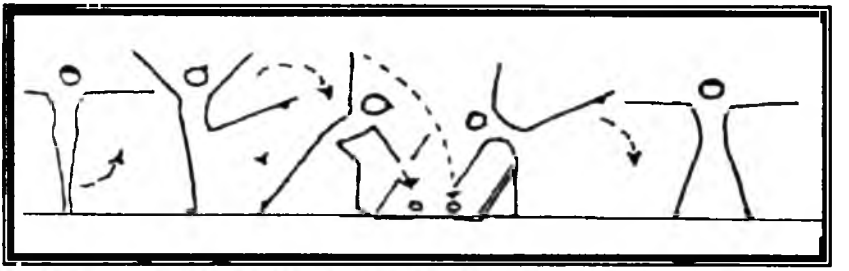
G 264 Stând pe mâini rezemat; depărtarea picioarelor şi revenire.



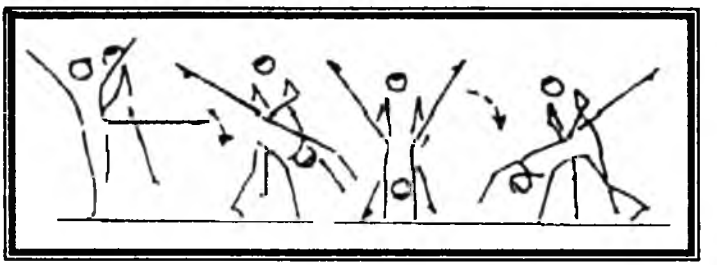
G 265 Stând cu braţele lateral; " roata în stând pe mâini cu picioarele depărtate: cu ajutor, rezemat de scara fixă sau de o saltea aşezată vertical.



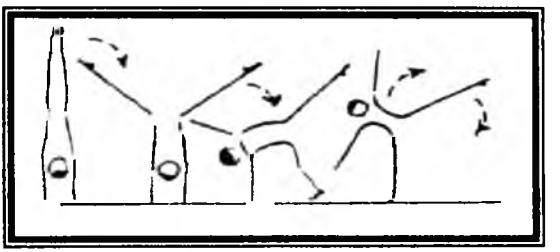
G 266 Roata laterală executată pe o saltea aşezată transversal; sunt marcate prin două cerculeţe locurile în care se vor aşeza palmele; trecerea se va realiza prin sprijin răsturnat depărtat, fără ca tălpile să atingă salteaua.



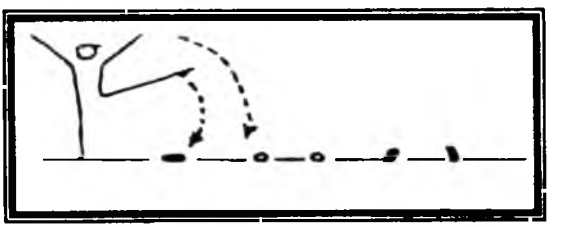
G 267 Stând cu brațele lateral: roata laterală executată cu ajutor



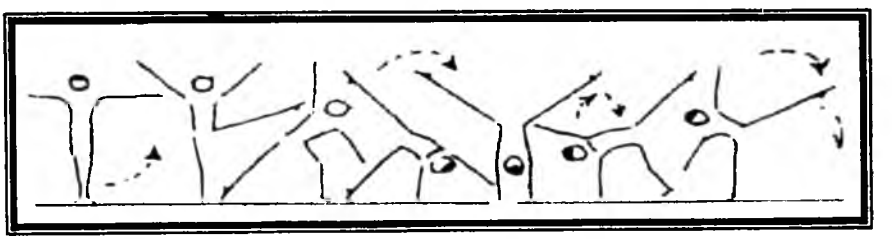
G 268 Stând; urcare în stând pe mâini; răsturnare laterală și ridicare în stând depărtat cu brațele lateral: cu ajutor sau rezemat.



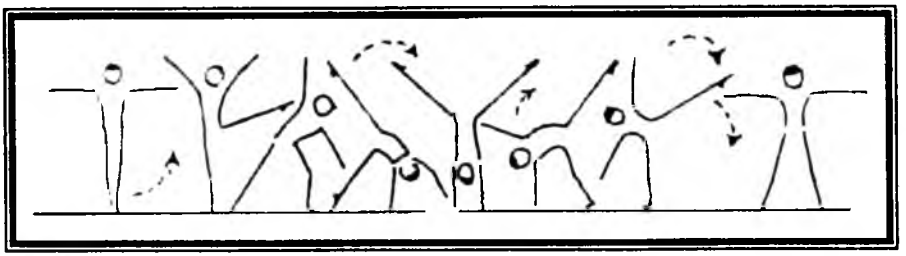
G 269 Stând cu brațele lateral; roata laterală realizată pe un traseu marcat ce dirijează așezarea picioarelor și a palmelor pe sol.



G 270 Stând cu brațele lateral; roata laterală executată în condiții normale.

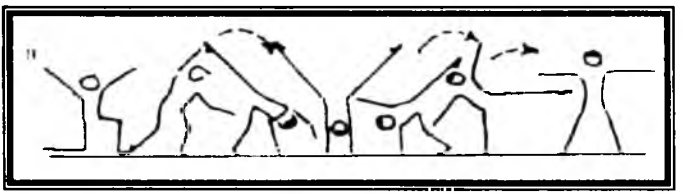


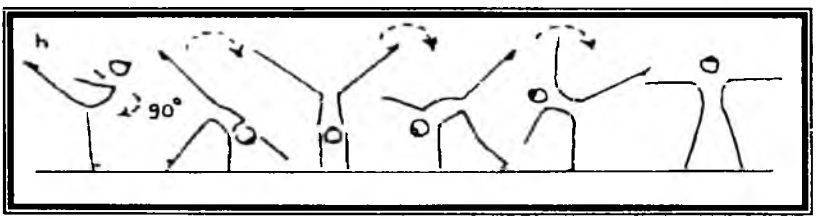
G 271 Serii de 3-5 roți laterale executate în torent.



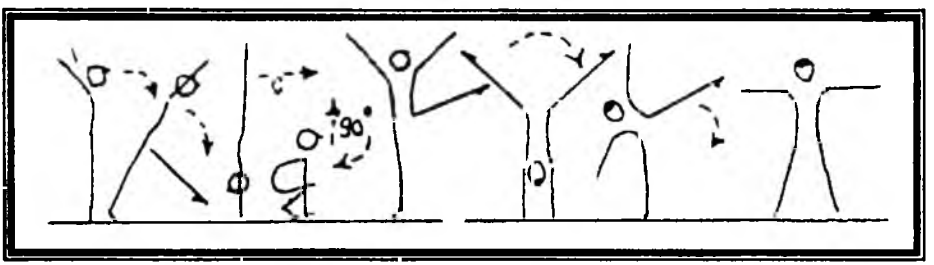
G 272 Roți laterale executate în ambele sensuri.

G 273 Roata laterală executată din poziții inițiale deosebite: a) pe un genunchi, celălalt picior îndoit înainte pe vârf sprijinit, brațele lateral; roata laterală; b) cumpăna laterală menținută 2 sec, roata laterală.

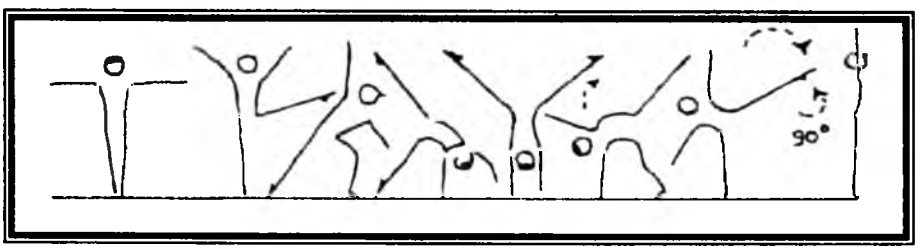




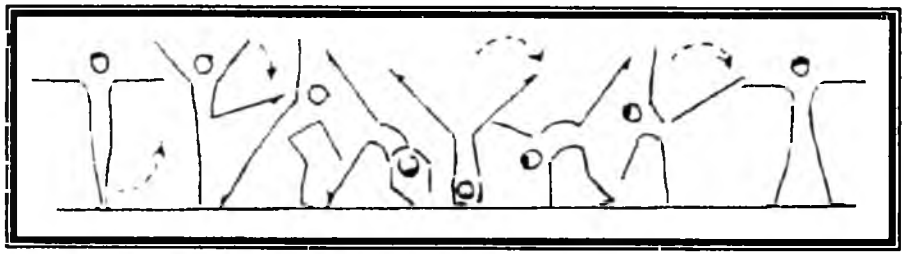
G 274 Stând pe mâini rostogolire, ridicare în stând, întoarcere 90° spre partea roții, roata laterală.



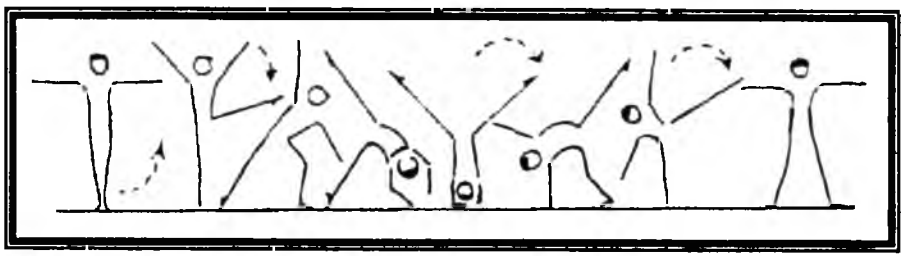
G 275 Roata laterală cu întoarcere 90°, spre stânga, spre dreapta.



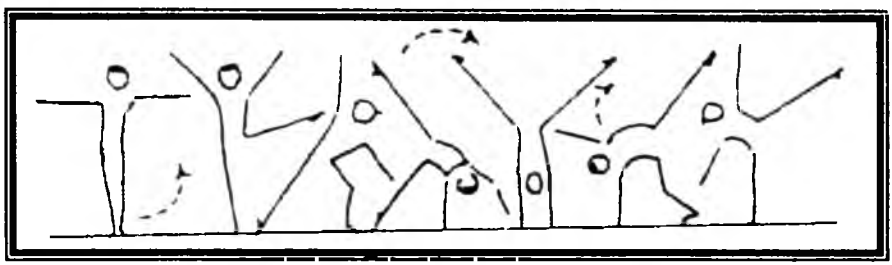
G 276 Roata laterală executată cu sprijin pe un singur braț: a) pe brațul apropiat fandării; b) pe brațul opus.



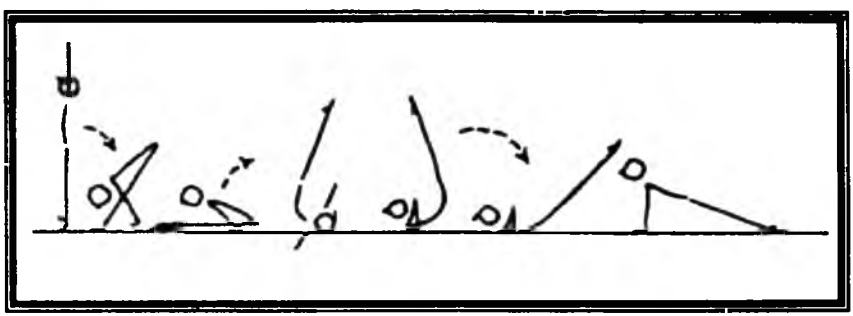
G 277 Roata laterală executată pe antebrațe.



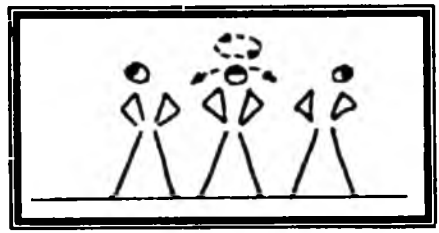
G 278 Roata laterală finalizată într-un element de echilibru.



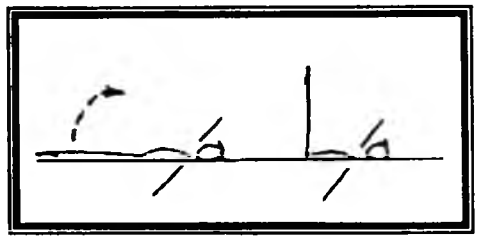
Cilindru înapoi



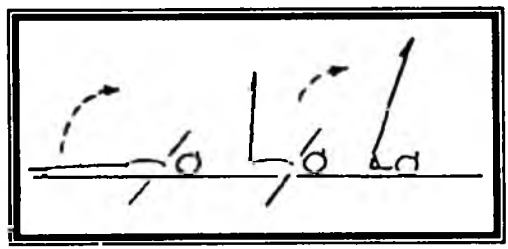
G 279 Aplecări laterale şi rotari ample ale capului.



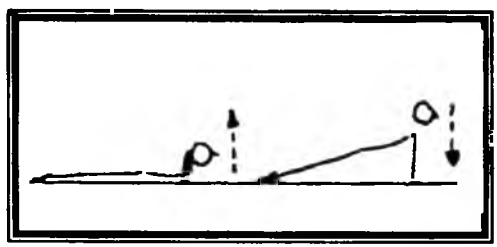
G 280 Culcat dorsal cu braţele lateral; ridicarea picioarelor întinse până la 90° şi revenire.



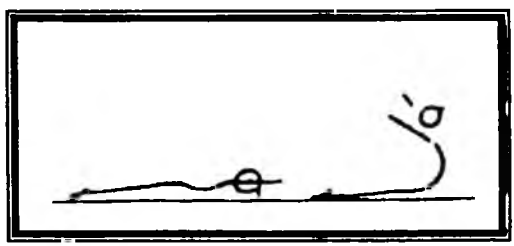
G 281 Culcat dorsal, cu braţele lateral; ridicarea picioarelor la 90° continuată cu întinderea corpului în stând pe omoplaţi; menţinere şi revenire.



G 282 Culcat facial, braţele îndoite, palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului; întinderea braţelor şi ridicare în sprijin culcat facial şi revenire.

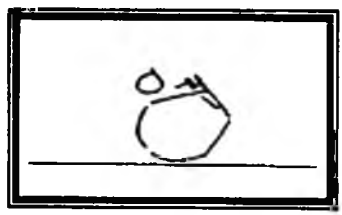


G 283 Culcat facial cu braţele sus; extensie amplă a corpului, braţele lateral-sus; menţinere şi revenire.

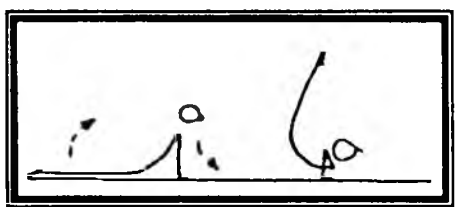


G 284 Culcat facial, palmele pe sol în dreptul umerilor; extensia maximă a trunchiului susținută de întinderea brațelor în sprijin; bazinul și picioarele rămân pe sol.

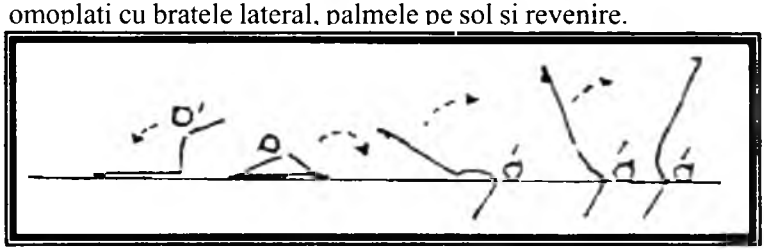
G 285 „Coșulețul" - culcat facial, picioarele îndoite, brațele înapoi, de glezne apucat; ridicarea trunchiului și a picioarelor în extensie; menținere și revenire.



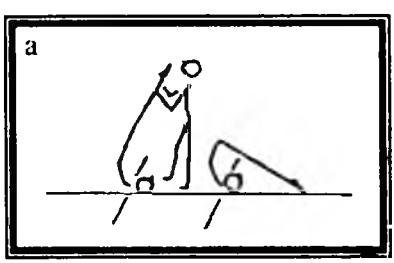
G 286 Culcat facial, palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului, corpul în extensie; rulări înainte și înapoi.

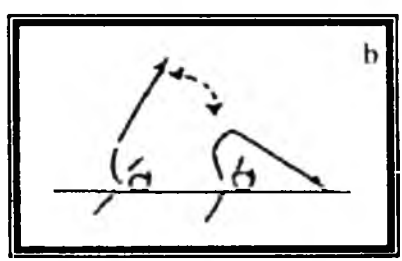


G 287 Așezat cu brațele lateral; îndoire înainte, rulare cu corpul îndoit în stând pe omoplați cu brațele lateral, palmele pe sol și revenire.

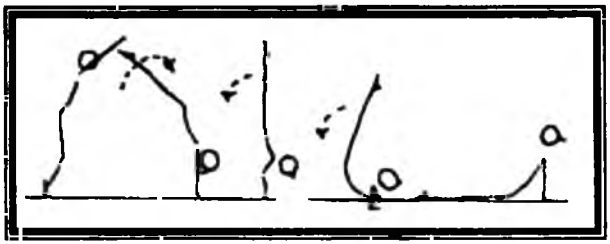


G 288 Stând pe omoplați; îndoirea corpului în stând pe omoplați îndoit, cu vârful picioarelor pe sol, înapoi; revenire prin extensie energică și orientată:
a) cu ajutor; b) fără ajutor.

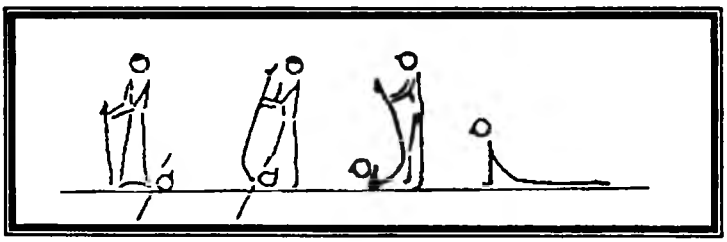




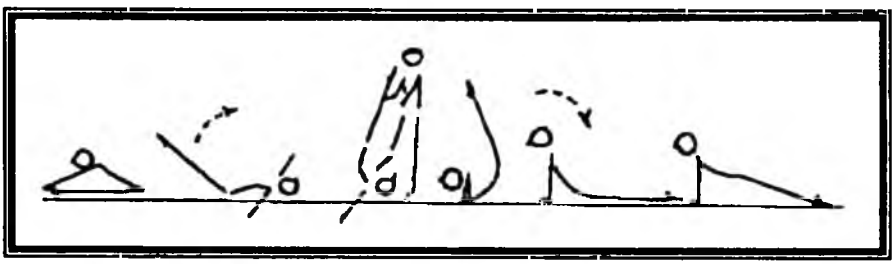
G 289 Stând; săritură uşoară în sprijin plutitor, rulare înapoi în sprijin culcat „plonjonul".



G 290 Stând pe omoplați cu brațele lateral; cu ajutor, trecere dirijată peste un umăr şi rulare facială înapoi.

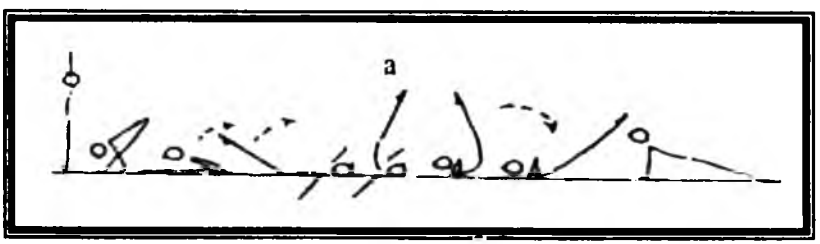


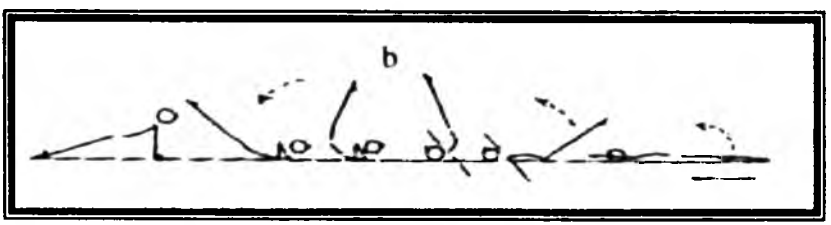
G 291 Aşezat îndoit; cilindru înapoi executat cu ajutor („priza" la nivelul gambelor), în viteză mică, dirijat.

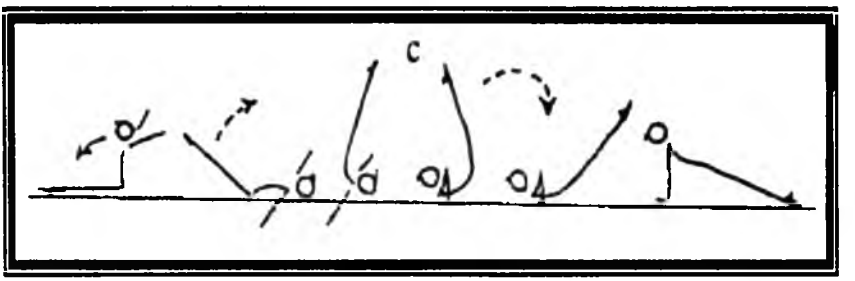


G 292 Idem exercițiul 292, executat în viteză normală

G 293 Cilindru înapoi, executat pe o saltea moale, din: a) stând; b)culcat dorsal; c) aşezat.





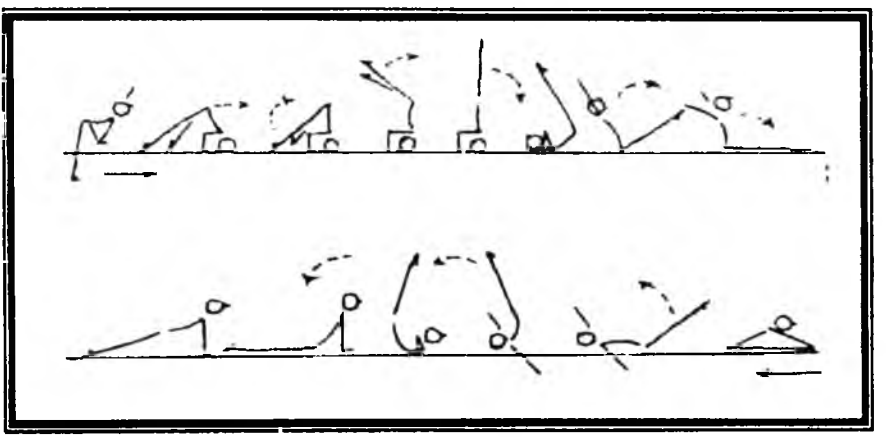


G 294 Idem exercițiul 294, executat în condiții normale.

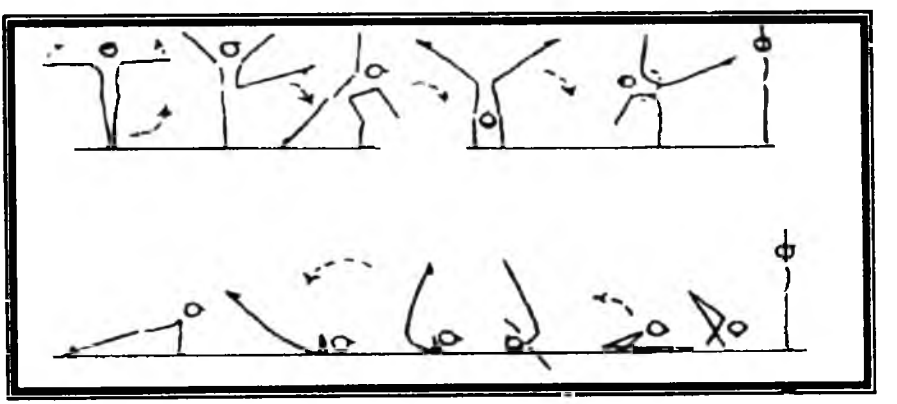
G 295 Serii de 3-5 cilindre înapoi, legate prin întoarcere 180°, spre stânga sau spre dreapta, din sprijin culcat facial în culcat dorsal cu brațele lateral.

G 296 Stând cu brațele lateral; cilindru înapoi executat cu corpul întins.

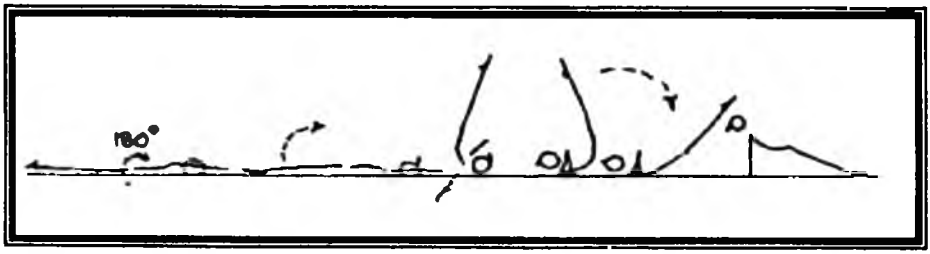
G 297 Stând pe cap, rostogolire înainte în așezat îndoit, cilindru înapoi în sprijin culcat facial.



G 298 Roata laterală spre stânga, întoarcere 90° spre dreapta cu brațele înainte, cilindru înapoi în sprijin culcat facial.



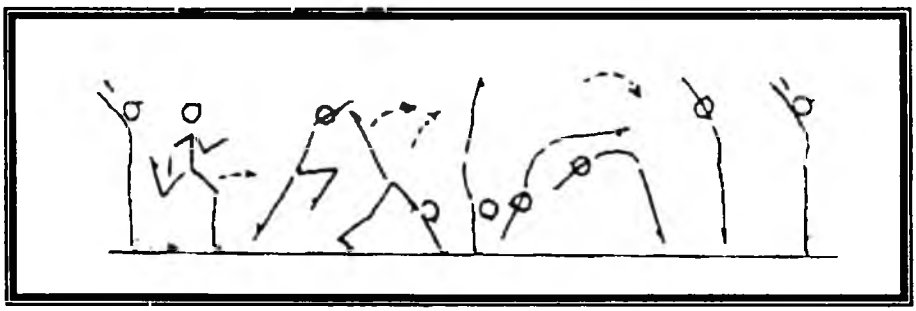
G 299 Culcat facial cu brațele sus, întoarcere 180° în culcat dorsal, cilindru înapoi.



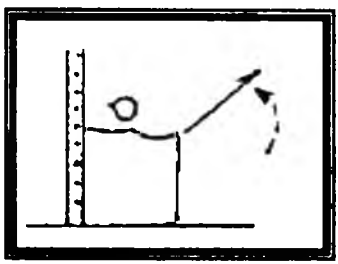
G 300 Pe genunchi cu brațele lateral; cilindru dublu (înainte - înapoi).

G 301 Cilindru înapoi şi ridicare în pe genunchi cu brațele lateral.

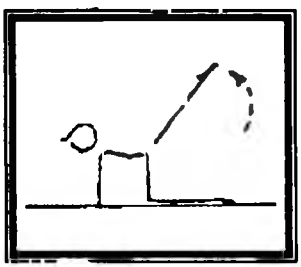
Răsturnare înainte



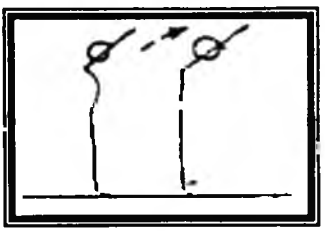
G 302 Stând cu fața la scara fixă cu trunchiul aplecat la 90°, brațele sus de şipcă apucat; balansul energic al unui picior, înapoi, cu atingerea unui reper.



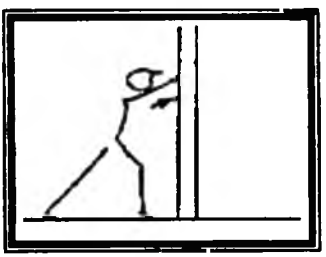
G 303 Pe genunchi sprijinit înainte; balansul unui picior înapoi, spre punctul de amplitudine maximă.



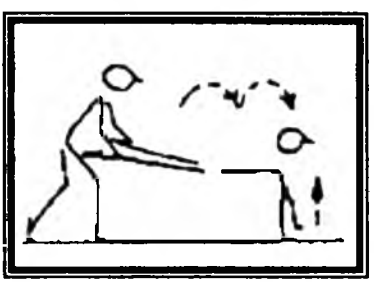
G 304 Stând cu brațele înainte-sus; realizarea mecanismului de declanșare a detentei brațelor; retragerea lor în articulația scapulo-humerală, blocare, împingere și înălțare: a) cu ajutor; b) fără ajutor.



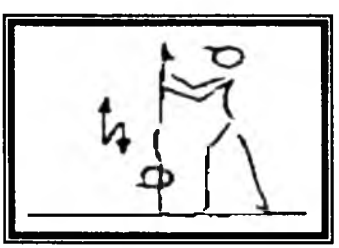
G 305 Stând cu brațele înainte-sus, palmele în contact cu scara fixă sau perete; realizarea mecanismului de declanșare a detentei brațelor.



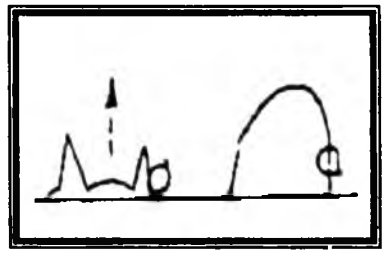
G 306 „Roaba" cu împingere și desprindere simultană pe ambele brațe prin „detenta" realizată la nivelul articulației scapulo-humerală.



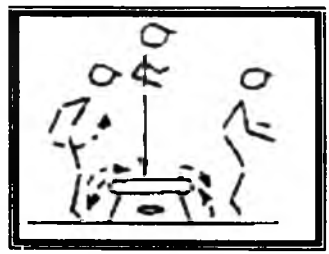
G 307 Stând pe mâini cu ajutor; realizarea mecanismului de declanșare a detentei brațelor.



G 308 Culcat dorsal, picioarele îndoite, palmele şi tălpile pe sol; ridicare în pod, menţinere şi revenire.

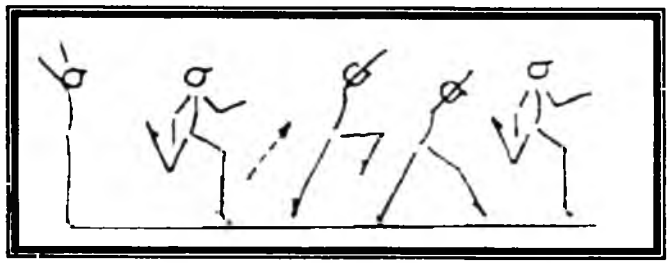


G 309 Sărituri sus-jos realizate pe capacul lăzii de gimnastică.

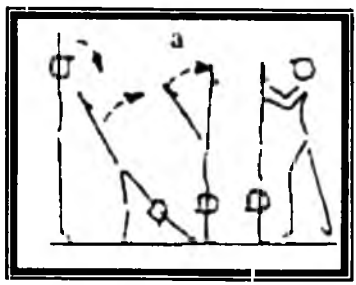


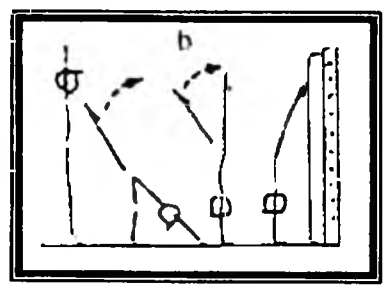
G 310 Sprijin culcat facial, sprijinit la nivelul vârfurilor:
a) flotări cu bătaie din palme;
b) „detenta" în articulaţia scapulo-humerală, înălţare şi bătaie din palme.

G 311 Doi-trei paşi de alergare, pas săltat pe o traiectorie înclinată înainte, simultan cu ridicarea braţelor prin înainte sus; aterizare pe acelaşi picior de impulsie, continuarea alergării şi reluarea exerciţiului.

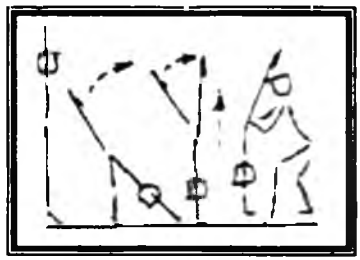


G 312 Stând cu braţele sus, pe un picior înainte pe vârf sprijinit; urcare accelerată în stând pe mâini: a) blocată de un partener, înainte de verticala mişcării; b) oprită prin contactul tălpilor pe o saltea moale aşezată vertical.

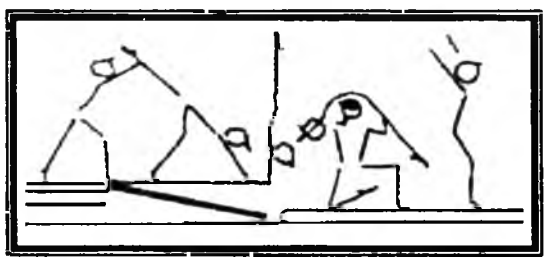




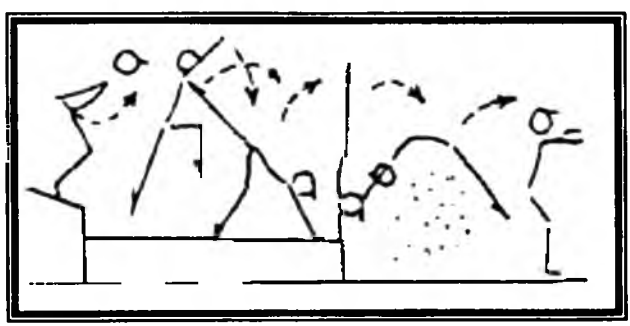
G 313 Stând; preparație pentru stând pe mâini, urcare în sprijin plutitor și realizarea detentei brațelor.



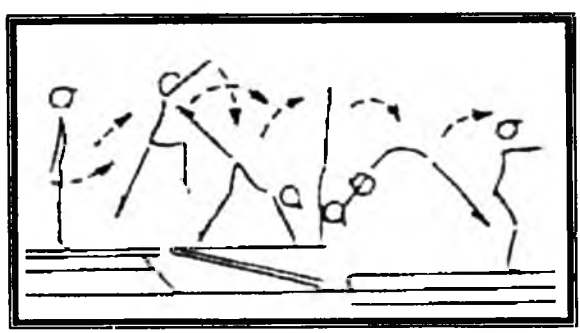
G 314 Urcare în stând pe mâini temporar și răsturnare înainte în adâncime cu aterizare în stând, cu ajutor: a) dirijat, în viteză mică; b) cu viteză normală.



G 315 De pe banca de gimnastică sau o suprafață elastică, săritură în adâncime și răsturnare înainte în adâncime (folosind groapa cu bureți sau o instalație realizată din saltele).

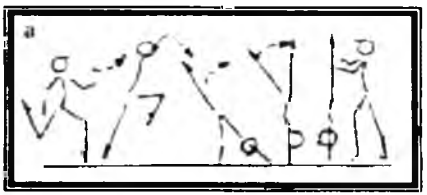


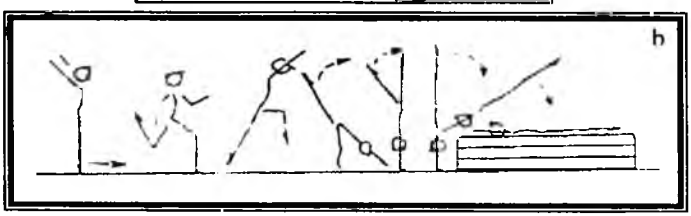
G 316 Pas săltat, răsturnare înainte în adâncime de pe trambulina elastică așezată orizontal, sprijinită de lada de gimnastică.



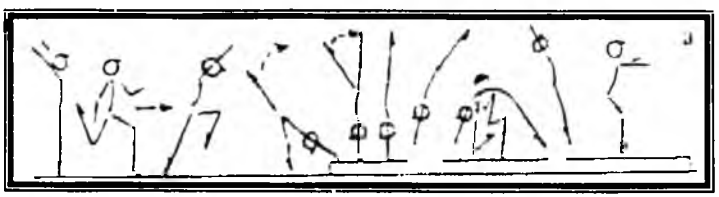
G 317 Idem exercițiul 316, realizat din doi-trei pași de alergare cu faza de desprindere de pe brațe.

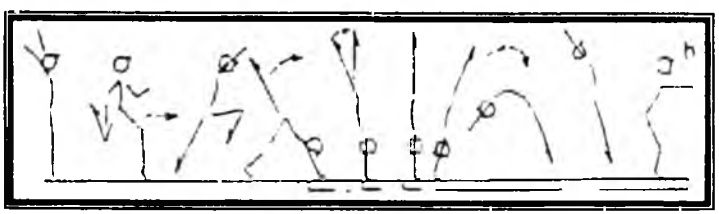
G 318 Elan, urcare în stând pe mâini și: a) blocarea elanului de către un partener; b) desprindere de pe brațe, înălțare cu corpul întins și cădere pe spate pe saltele moi.





G 319 Elan, răsturnare înainte și aterizare pe o saltea moale: a) cu ajutor; b) fără ajutor.

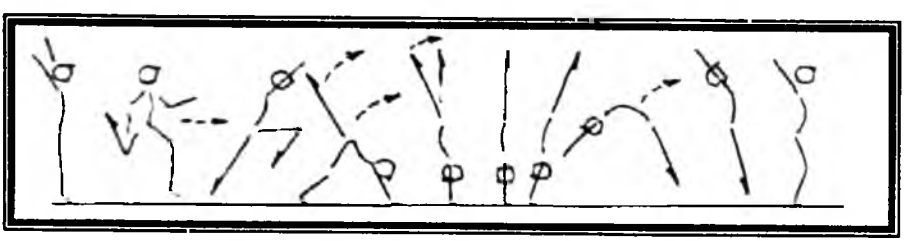




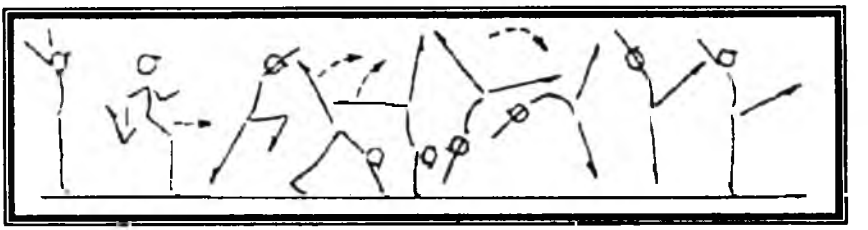
G 320 Elan și răsturnare înainte realizată în condiții normale.

G 321 Serii de 2-5 răsturnări înainte executate din elan.

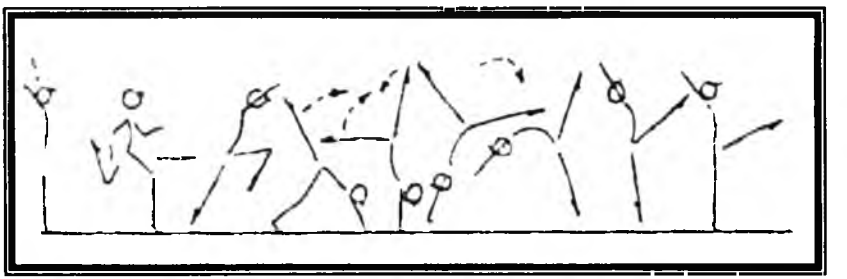
G 322 Stând, săritură și răsturnare înainte cu aterizare în stând cu brațele lateral-sus.



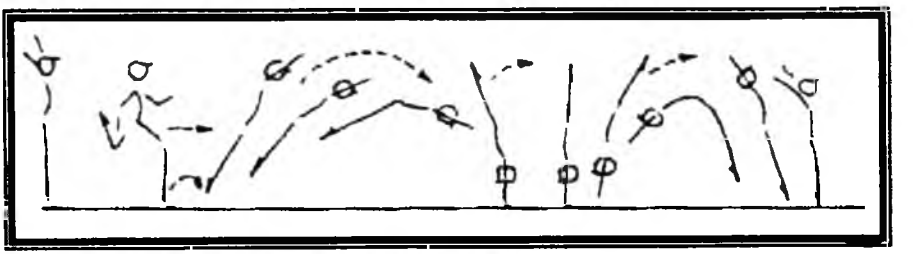
G 323 Răsturnare înainte cu aterizare pe un picior.



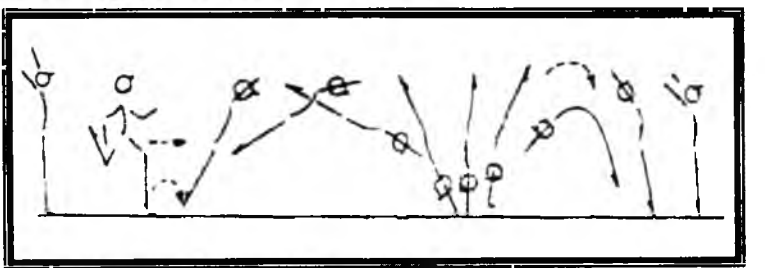
G 324 Răsturnare înainte pe un picior cu forfecare; aterizarea se realizează pe piciorul de impulsie.



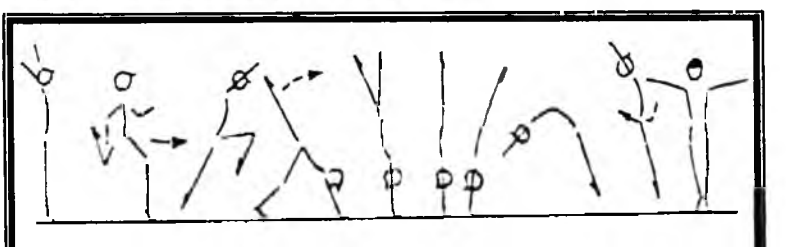
G 325 Răsturnare înainte precedată de bătaie pe două picioare.



G 326 Săritura „peştelui" şi răsturnare înainte.

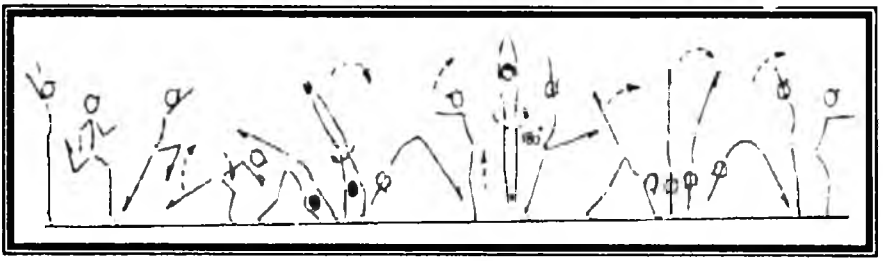


G 327 Elan, răsturnare înainte şi întoarcere 90°.

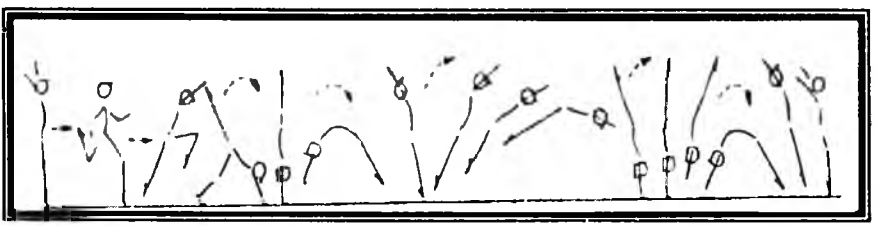


G 328 Răsturnare înainte pe un picior, răsturnare înainte.

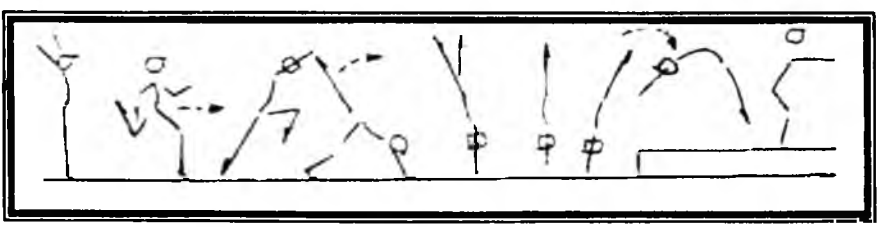
G 329 Roata întoarsă, săritură cu întoarcere 180°, răsturnare înainte



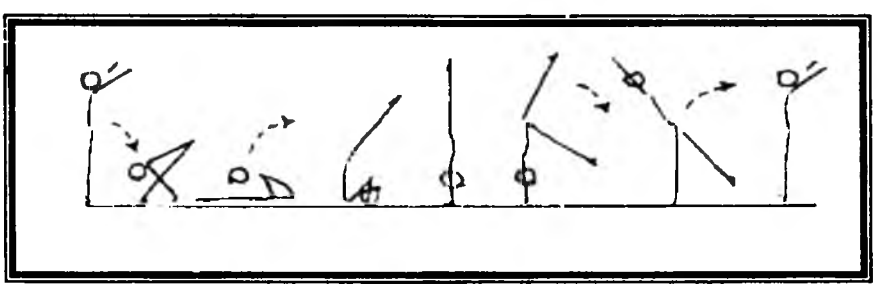
G 330 Răsturnare înainte, bătaie pe ambele picioare, răsturnare înainte.



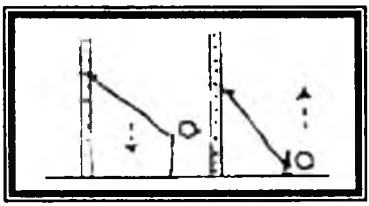
G 331 Elan, răsturnare înainte şi aterizare pe o suprafaţă ce se găseşte mai sus decât nivelul solului.



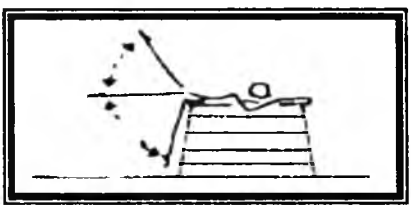
Rostogolire înapoi prin stând pe mâini

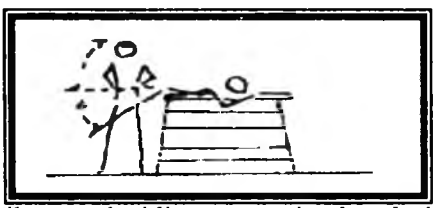


G 332 Sprijin culcat facial cu vârfurile sprijinite pe scara fixă, cât mai aproape de sprijin răsturnat; flexii și extensii ale brațelor realizate în viteză.

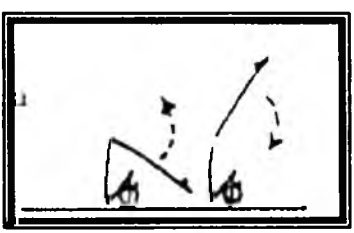


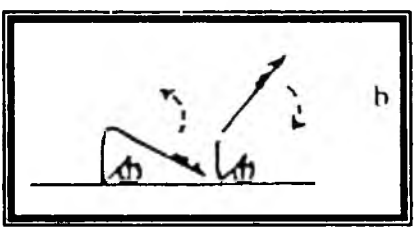
G 333 Culcat facial pe lada de gimnastică, cu picioarele în afară; coborâri și ridicări ale acestora înapoi în extensie maximă: liber, cu săculeți de nisip legați la nivelul gleznelor, cu rezistență opusă ridicărilor de către un partener.





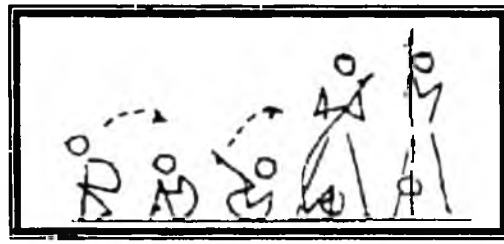
G 334 Stând pe omoplați îndoit, vârfurile pe sol, ridicare energică în stând pe omoplați, cu brațele îndoite, cu palmele sprijinite pe sol de o parte și alta a capului: a) liber; b) cu săculeți de nisip în jurul gleznelor; c) cu ajutorul unui partener; d) cu rezistență opusă de către un partener.



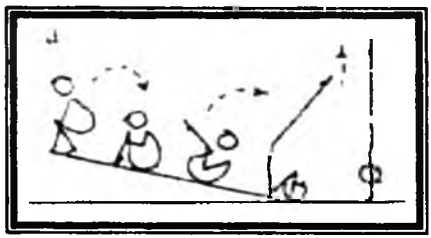


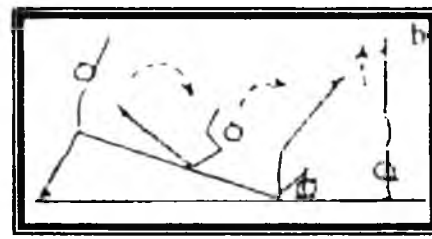
G 335 Stând pe omoplați îndoit, extensia blocată a picioarelor, întinderea brațelor și ridicare în stând pe mâini, cu ajutorul unui partener.

G 336 Sprijin ghemuit; rostogolire înapoi prin stând pe mâini cu ajutor.

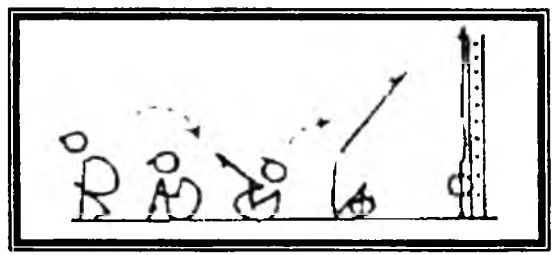


G 337 Rostogolire înapoi pe un plan înclinat şi ridicare în stând pe mâini: a) grupat; b) cu corpul îndoit.

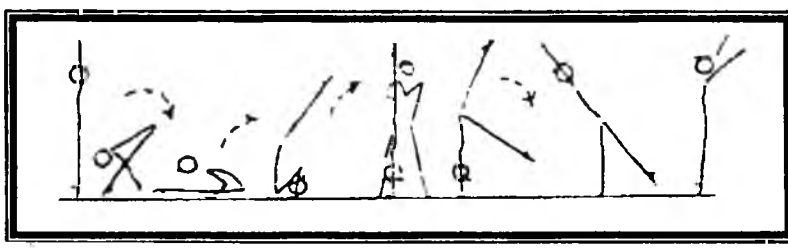


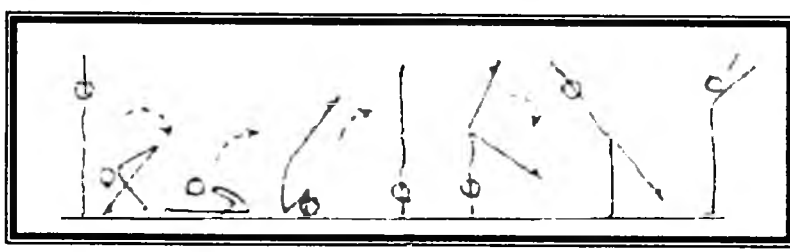


G 338 Sprijin ghemuit, rostogolire înapoi în stând pe mâini, rezemat facial de o saltea aşezată vertical.



G 339 Stând; dezechilibrare înapoi şi rostogolire înapoi în stând pe mâini: a) cu ajutor; b) fără ajutor.

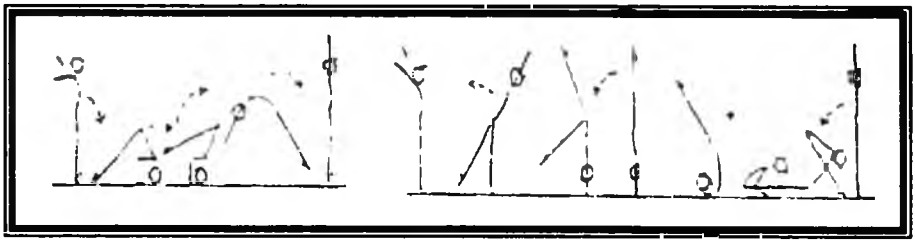




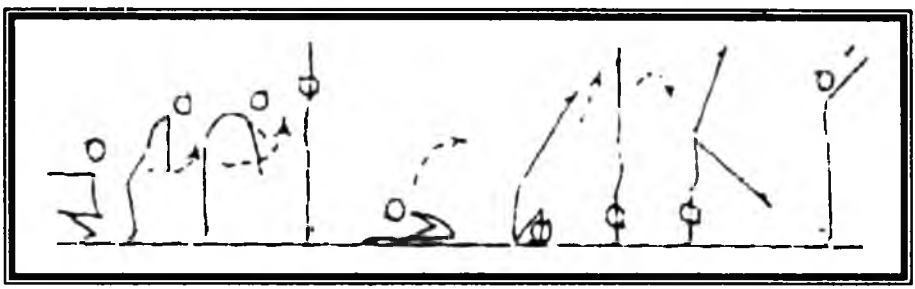
G 340 Stând; rostogolire înapoi în stând pe mâini menținut 2 sec.

G 341 Serii de 3-5 rostogoliri înapoi în stând pe mâini marcat, legate.

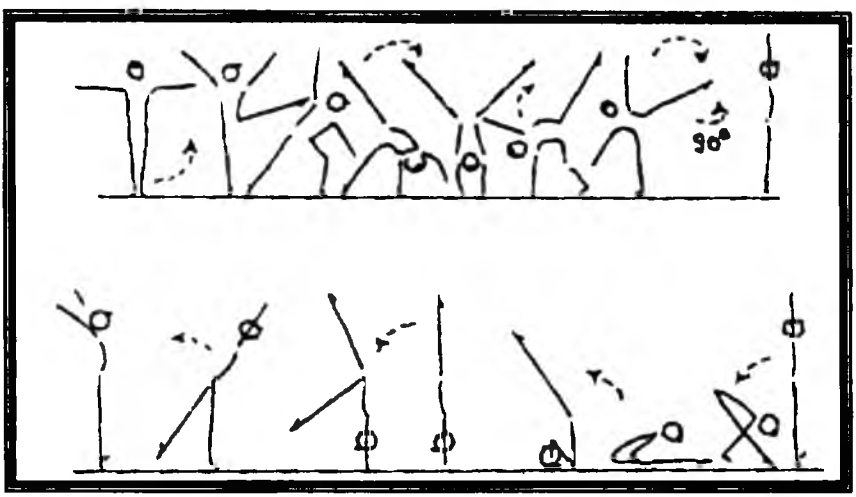
G 342 Indreptare de pe cap în stând cu brațele sus, rostogolire înapoi în stând pe mâini marcat.



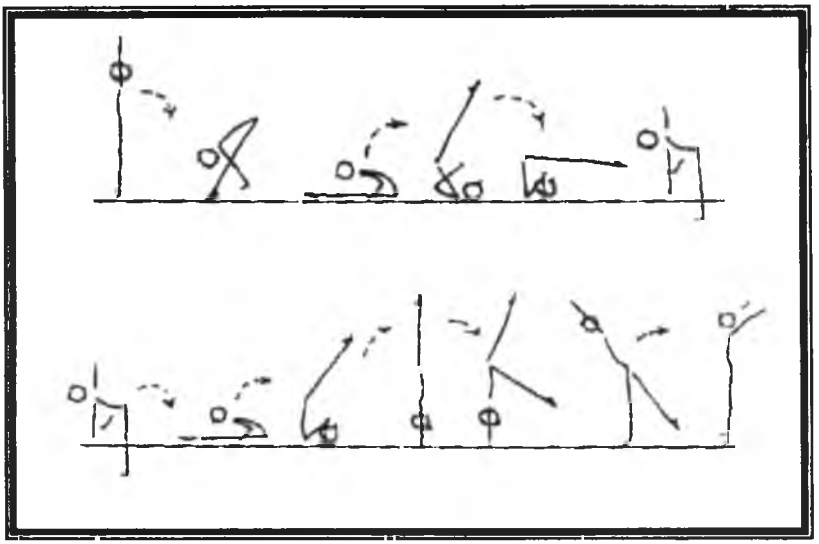
G 343 Sprijin ghemuit, val de corp în stând cu brațele sus, rostogolire înapoi în stând pe mâini menținut 2 sec.



G 344 Roata laterală, întoarcere 90° spre înapoi cu brațele înainte, rostogolire înapoi în stând pe mâini.



G 345 Stând cu brațele sus, rostogolire înapoi în stând depărtat cu trunchiul aplecat la 90°, brațele lateral, rostogolire înapoi în stând pe mâini și coborâre pe un picior în stând cu brațele lateral.



2. SĂRITURI

2.1 SĂRITURI LIBERE

A. Sărituri simple (specifice sportului aerobic)

S 1 Stând: sărituri drepte cu desprindere pe verticală de pe ambele picioare, îmbinate cu mişcări simetrice şi asimetrice ale braţelor (ridicări laterale, prin lateral sus, ridicări înainte, prin înainte sus, balansări înainte - înapoi, rotari etc.) şi întoarceri (90°, 180°, 360°) în faza de zbor; una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.(single Air turn 180° - 360°).

S 2 Stând, cu desprindere pe ambele picioare:
a) sărituri cu ridicarea genunchilor la piept, cu aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.
b) Idem „a" cu genunchii depărtaţi.
c) sărituri cu ducerea gambelor apropiate înapoi şi aterizare pe ambele picioare; una - două serii x 8-10 execuţii pauză pasivă 20 sec.
d) Idem „c" cu ducerea gambelor depărtate înapoi.
e) sărituri cu ridicarea genunchiului stâng la piept, concomitent cu ducerea gambei celuilalt picior înapoi şi aterizare pe ambele picioare; una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

S 3 Stând, cu desprindere de pe ambele picioare:
a) sărituri cu depărtarea picioarelor întinse lateral şi aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.(frontal sput jump).

b) sărituri cu depărtarea picioarelor întinse în plan sagital şi aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.(sagital sput jump).
c) Idem „b", cu aterizare în sfoară sagitală (sagital jump to sagital sput).
d) Idem „b", cu aterizare în sprijin culcat facial (sagital sput jump to push up).
e) Idem „a", cu aterizare în sfoară laterală (frontal sput jump to frontal sput).
f) Idem „a", cu aterizare în sprijin culcat facial (shushnova).

S 4 Stând, cu desprindere de pe ambele picioare:
a) sărituri în echer cu picioarele depărtate şi aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.(struddle jump)
b) sărituri în echer cu picioarele apropiate şi aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.

S 5 Stând, sărituri ca mingea cu desprindere de pe ambele picioare şi aterizare tot pe ambele picioare:
a) cu întoarcere în faza de zbor de 90°, 180°, 360°cu îndoirea alternativă sau simultană a picioarelor în faza de zbor
b) cu depărtarea sau apropierea picioarelor în faza de zbor
c) cu ridicări (balansări, rotari, etc) ale braţelor în faza de zbor una - două serii x 8-10 execuţii

S 6 Stând, sărituri ca mingea cu desprindere de pe un picior şi aterizare tot pe un picior:
a) cu întoarcere în faza de zbor de 90°, 180°, 360°cu depărtare şi apropierea picioarelor în faza de zbor
b) cu balansarea piciorului liber (înainte, înapoi sau lateral) în faza de zbor
c) cu diferite mişcări (balansări, ridicări, rotari) ale braţelor în faza de zbor una - două serii x 8-10 execuţii

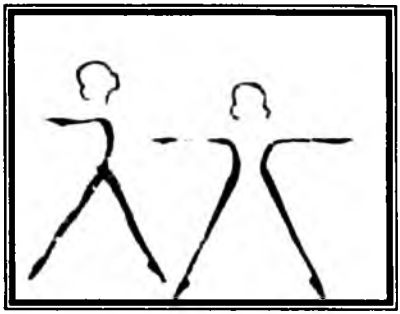
B. Sărituri artistice (specifice gimnasticii ritmice si dansului modern)

Sărituri cu desprindere de pe ambele picioare şi aterizare pe ambele picioare

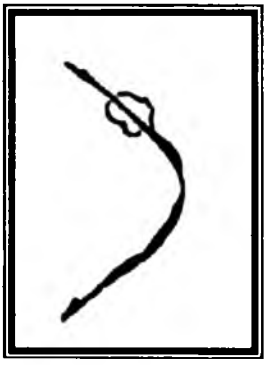
S 7 Stând, sărituri drepte cu desprindere pe verticală cu corpul întins, simultan cu mişcări ale braţelor, simetrice sau asimetrice, respectiv întoarceri de diferite grade; una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

S 8 Stând cu un picior înainte, sărituri cu schimbarea picioarelor în faza de zbor (înainte şi înapoi) simplă (piciorul dinapoi ajunge înainte), dublă sau triplă, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec

S 9 Stând, sărituri cu depărtarea picioarelor în faza de zbor, înainte - înapoi şi lateral, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.



S 10 Stând, sărituri cu extensia trunchiului în faza de zbor, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.



S 11 Stând, sărituri în „cuib" cu ambele picioare ridicate înapoi spre cap, picioarele îndoite la nivelul articulaţiei genunchilor şi extensia trunchiului cu braţele sus, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

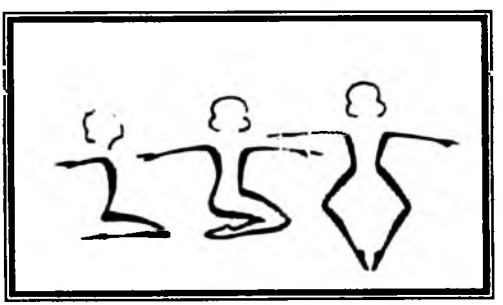
S 12 Stând, sărituri cu îndoirea trunchiului lateral (stânga sau dreapta) în faza de zbor, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

S 13 Stând, sărituri în echer cu picioarele apropiate, întinse şi ridicate înainte la orizontală în faza de zbor, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

S 14 Stând, sărituri în echer cu picioarele depărtate întinse şi ridicate la orizontală în faza de zbor, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.

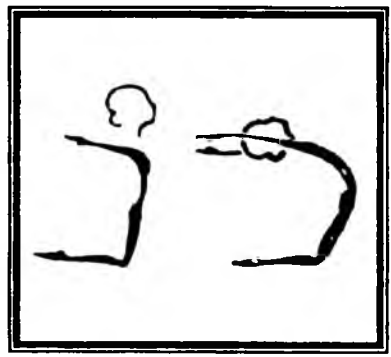
S 15 Stând, sărituri cu îndoirea picioarelor la nivelul articulaţiei genunchilor în faza de zbor:

a) înainte, lateral (cu o răsucire a trunchiului) sau în afară, una -două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.



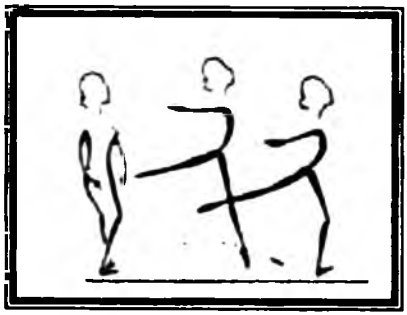
b) la piept şi îndoirea trunchiului înainte cu spatele rotunjit, una două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

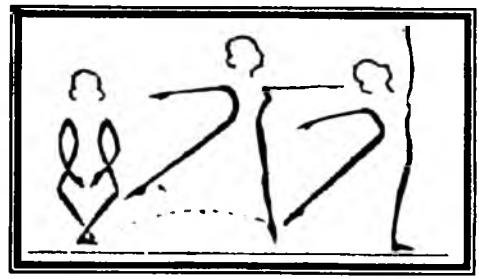
c) Cu gambele înapoi la orizontală sau mai sus şi trunchiul drept sau în extensie, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.



Sărituri cu desprindere de pe două picioare şi aterizare pe un picior

S 16 Stând, săritură „sissonne deschis":
a) cu deplasarea corpului în zbor înainte, în timp ce piciorul liber se ridică în direcţia opusă deplasării.
b) cu deplasarea corpului în zbor lateral, în timp ce piciorul liber se ridică în direcţia opusă deplasării.
c) cu deplasarea corpului în zbor înapoi, în timp ce piciorul liber se ridică în direcţia opusă deplasării, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.



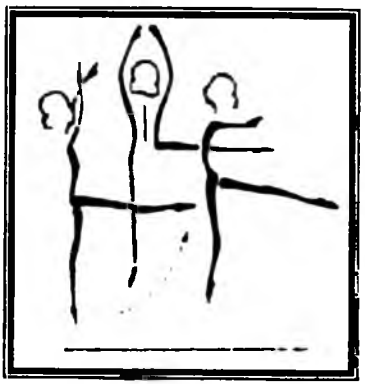


S 17 Stând, săritură „sissonne închis" (în care piciorul liber se apropie de cel de bază după aterizare), cu deplasarea corpului în zbor înainte, lateral şi înapoi, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec.

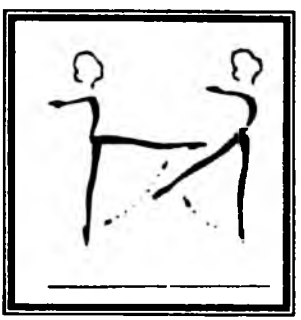
Sărituri cu desprindere de pe un picior şi aterizare pe acelaşi picior

S 18 Stând, sărituri cu balans (înainte şi lateral):
a) săritură înainte pe piciorul stâng simultan cu balansul piciorului drept înainte pentru înălţarea corpului, una - două serii x8-10 execuţii; idem cu dreptul
b) săritură laterală pe piciorul stâng simultan cu balansul piciorului drept lateral, una – două serii x 8-10 execuţii

S19 Stând, sărituri cu balans şi întoarcere (fouette):
- săritură pe piciorul stâng, balans cu piciorul drept şi întoarcere 180 spre stânga, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20 sec. (idem pe piciorul drept).



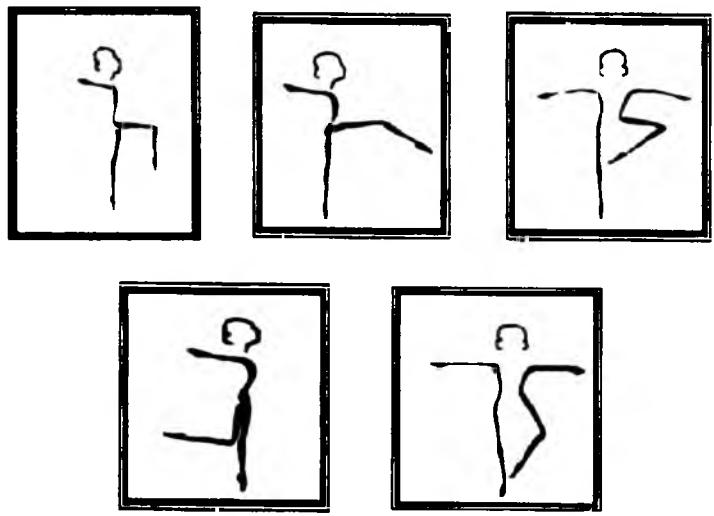
S 20 Stând, săritură pe piciorul stâng simultan cu balansul dublu al piciorului drept înainte şi înapoi (cloche), una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.



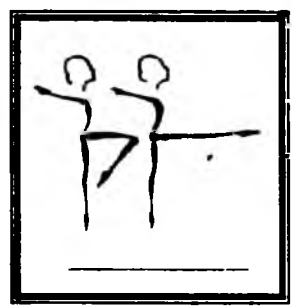
S 21 Stând, săritură cu pendulare în cuib a piciorului drept (cloche în cuib), piciorul drept se ridică îndoit înapoi spre cap, iar corpul execută o extensie pronunţată, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

S 22 Stând, sărituri cu îndoirea unui picior la nivelul articulaţiei genunchiului:
a) ridicarea piciorul îndoit la nivelul articulaţiei genunchiului în unghi drept
b) săritură „attitude" înainte

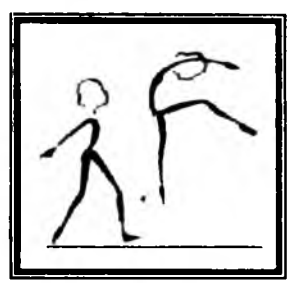
c) săritură „pasee" lateral
d) săritură cu ducerea gambei înapoi
e) săritură cu vârful la glezna celuilalt picior, care poate fi cu genunchiul înainte sau lateral (sur le cou - de - pied)



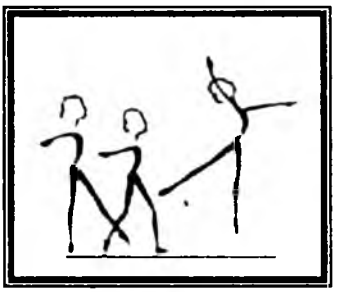
S 26 Stând, săritură cu „developpe": cu bătaie pe un picior şi îndoirea (în timpul fazei de zbor) a piciorului liber cu genunchiul în afară, urmată de întinderea acestuia înainte, lateral sau înapoi, una două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.



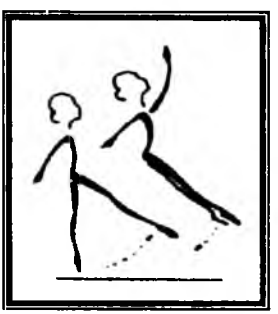
S 27 Stând, săritură închisă: săritură pe un picior simultan cu ridicarea înainte în unghi obtuz, a piciorului liber şi îndoirea trunchiului înainte, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză pasivă 20sec.

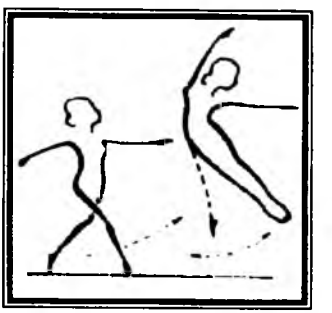


S 28 Stând, săritură deschisă: săritură pe un picior simultan cu ridicarea piciorului liber întins înapoi, una - două serii x 8-10 execuții, pauză pasivă 20sec.



S 29 Stând, săritură cu lovirea picioarelor (cabriole):
a) lovirea piciorului de bătaie, în faza de zbor, de piciorul de balans înainte
b) lovirea piciorului de impulsie, în faza de zbor, de piciorul de balans înapoi
c) lovirea piciorului de impulsie, în faza de zbor, de piciorul de balans lateral (stânga sau dreapta) una - două serii x 6-8 execuții, pauză 20sec.



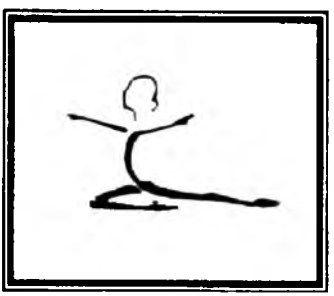


S 30 Stând, săritură cu lovirea tălpilor, executat lateral, cu elan de pași încrucișați (stâng peste drept, drept peste stâng) și având în faza de zbor picioarele îndoite la nivelul genunchilor în afară cu tălpile față în față și lovire la nivelul vârfurilor, una - două serii x 6-8 execuții, pauză 20sec.

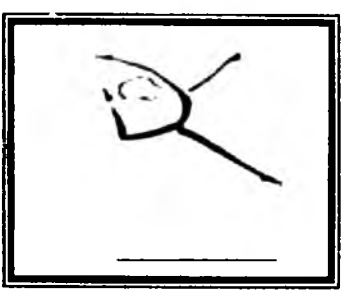
Sărituri cu desprindere de pe un picior şi aterizare pe celălalt picior

S 31 Cu elan de 2-3 paşi, săritură în sfoară: bătaie pe un picior şi depărtarea picioarelor înainte - înapoi până în sfoară în faza de plutire şi aterizare pe piciorul de balans, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză 20sec.

S 32 Cu elan de 2-3 paşi, săritură în semisfoară: bătaie pe un picior şi depărtarea picioarelor înainte - înapoi până în semisfoară în faza de plutire, cu piciorul de balans îndoit înainte şi aterizare pe piciorul de balans, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză pasivă 20sec.

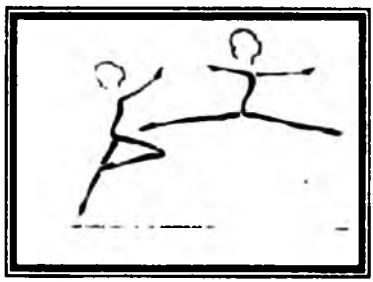


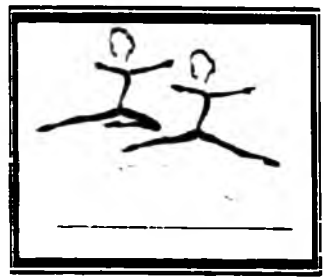
S 33 Cu elan de 2-3 paşi, săritură pas:
a) în cuib cu un picior: piciorul de bătaie balansează energic înapoi îndoindu-se la nivelul genunchiului, cel din faţă se menţine întins până la aterizare iar trunchiul este în extensie.



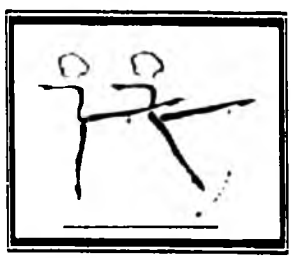
b) în cuib cu lovirea coapsei: piciorul de bătaie balansează înapoi îndoit la nivelul genunchiului iar cel din faţă se îndoaie lovind coapsa celuilalt.

c) cu „developpe": piciorul de balans se ridică îndoit, apoi se întinde.
d) cu lovirea coapsei: piciorul de balans după ce se ridică întins înainte, se îndoaie lovind cu talpa coapsa celuilalt şi se întinde din nou, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză pasivă 20sec.





S 34 Cu elan de 2-3 paşi, săritură cu forfecare:
a) înainte: cu forfecare succesivă a picioarelor întinse înainte peste orizontală şi aterizare pe piciorul de balans.
b) înapoi: forfecarea se execută cu o uşoară înclinare a trunchiului înainte, cu picioarele întinse înapoi.
c) săritura pisicii înainte: forfecarea se execută cu picioarele îndoite la nivelul genunchilor şi coapsele ridicate mult spre piept.
d) săritura pisicii înapoi, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză 20sec.



S 35 Cu elan de 2-3 paşi, săritură cu balans cu întoarcere şi forfecare (entrelace): săritură combinată ce constă în balansul unui picior înainte şi întoarcere 180, urmată de forfecarea picioarelor înapoi şi aterizare pe piciorul de balans, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză pasivă 20sec.

2.2 SĂRITURI APLICATIVE

A. Sărituri de pe loc

S 36 Sărituri pe loc (ca mingea), pe ambele picioare, executate pe vârfuri, cu picioarele apropiate, depărtate sau încrucişate, una - două serii x 6-8 execuţii, pauză pasivă 20sec.

S 37 Sărituri pe un picior (ca mingea) cu balansarea celuilalt înainte, înapoi, lateral sau cu apucarea piciorului liber, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

B. Sărituri în înălţime de pe loc şi cu elan

S 38 Stând cu faţa spre o sfoară (ştachetă) ridicată la înălţimi diferite (80-100cm): sărituri de pe ambele picioare peste sfoară cu ducerea genunchilor la piept sau cu picioarele întinse, cu întoarcere în aer 90° la stânga – la dreapta. una – două serii x 8-10 execuţii.

S 39 Stând lateral faţă de sfoară (ştachetă) săritură peste aceasta prin păşire cu piciorul stâng (drept) şi aterizare pe piciorul de balans, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

S 40 Cu elan de 3-5 paşi, bătaie pe un picior, săritură peste un obstacol cu balansul piciorului liber înainte, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

S 41 Cu elan de 3-5 paşi, bătaie pe două picioare şi săritură peste un obstacol cu picioarele îndoite la nivelul genunchilor şi aterizare pe ambele picioare, una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

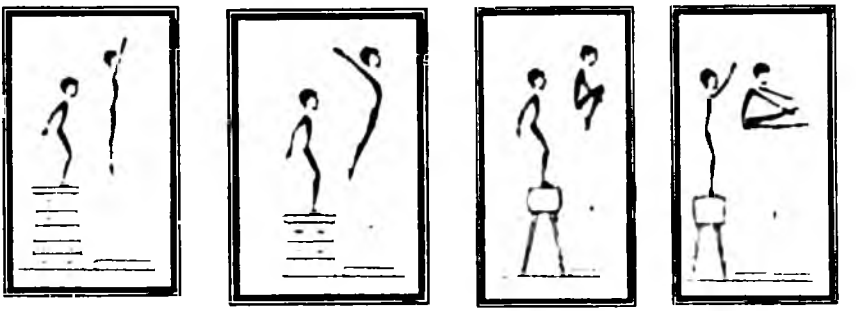
C. Sărituri în lungime de pe loc şi cu elan

S 42 Cu elan de 3-5 paşi, trecere peste un obstacol mic în zbor, în pas sărit, două - trei serii x 6-8 execuţii, pauză 20sec.

S 43 Cu elan de 3-5 paşi, trecere peste un obstacol mic în sfoară, una – două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.

D. Sărituri în adâncime

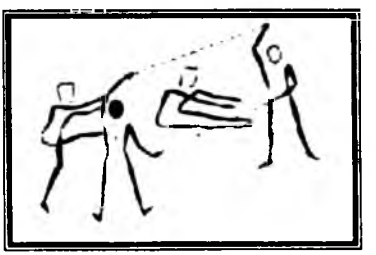
S 44 Stând pe diferite aparate, coborâre prin diverse procedee:
a) cu corpul drept.
b) cu corpul în extensie.
c) cu picioarele îndoite.
d) în echer.
una - două serii x 8-10 execuţii, pauză 20sec.



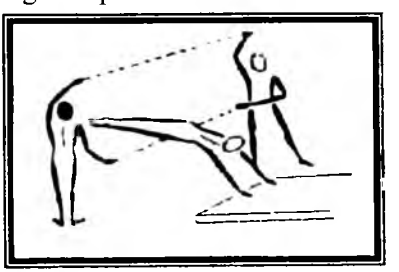
S 45 Atârnat cu spatele la scara fixă, îndoirea picioarelor la nivelul genunchilor cu ridicarea acestora la piept și întinderea energică a picioarelor înainte, simultan cu extensia trunchiului și aterizare pe două - trei saltele suprapuse, două - trei serii x 6-8 execuții, pauză 20sec.

E. Sărituri prin „fereastră"

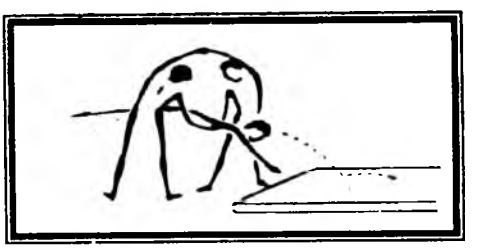
S 46 Cu elan de 2-3 pași, bătaie pe un picior, trecerea capului și picioarelor prin fereastră în același timp (doi elevi țin două sfori întinse sus și jos).



S 47 Cu elan de 2-3 pași, bătaie pe ambele picioare, brațele înainte, săritură prin fereastră cu rostogolire pe saltea.



S 48 Idem exercițiul 47, cu trecere prin fereastra formată de brațele a doi elevi.

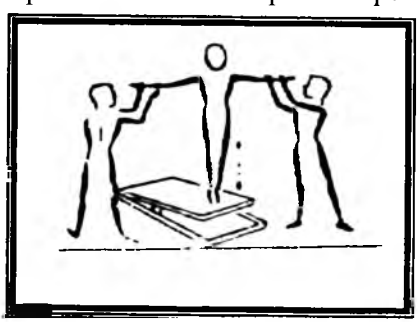


F. Sărituri cu coarda (lungă sau scurtă)

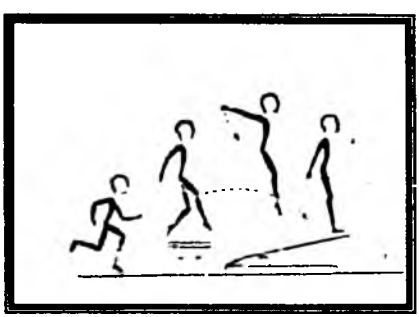
S 49 Alergare, trecere peste coarda lungă învârtită de doi parteneri.
S 50 Sărituri de pe un picior pe altul, peste coarda lungă învârtită de doi parteneri.
S 51 Sărituri pe ambele picioare peste coarda lungă învârtită de doi parteneri.
S 52 Sărituri pe un picior peste coarda lungă învârtită de doi parteneri.
S 53 Sărituri cu coarda scurtă (egală cu înălțimea executantului):
a) prin păşire de pe un picior pe celălalt
b) pe ambele picioare
c) două sau mai multe sărituri pe un picior, apoi pe celălalt
d) cu deplasare înainte prin sărituri pe ambele picioare şi de pe un picior pe celălalt cu deplasare prin alergare

G. Sărituri la trambulina elastică

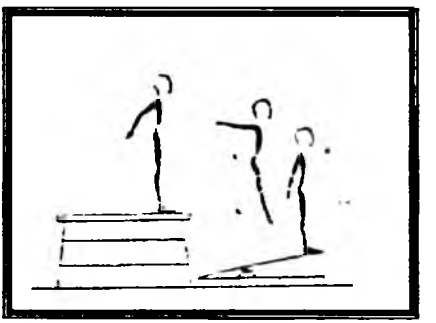
S 54 Cu elan de 2-3 paşi de alergare, bătaie pe ambele picioare pe trambulină şi săritură:
a) dreaptă cu extensia trunchiului;
b) cu întoarcere 90°, 180°,360°;
c) grupată;
d) în echer apropiat sau depărtat.
S 55 Stând pe trambulină cu braţele întinse lateral, ţinut din lateral de doi parteneri. sărituri repetate pe trambulină cu desprindere pe verticală.



S 56 Alergare, pas sărit peste un capac de ladă şi bătaie pe ambele picioare pe trambulină cu desprindere cât mai înaltă.



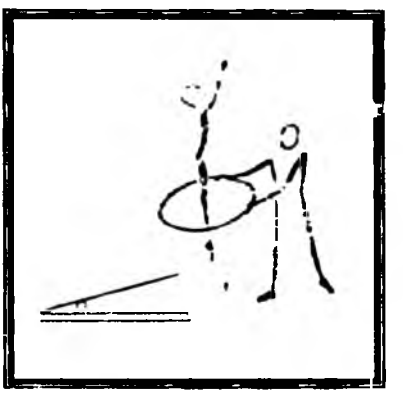
S 57 Stând pe 2-3 capace de ladă, săritură cu bătaie pe trambulină pe ambele picioare şi desprindere verticală.



S 58 Alergare, bătaie cu ambele picioare pe trambulină şi trecere în ghemuit peste sfoara ţinută de doi parteneri şi aterizare pe saltea, (a)

S 59 Alergare, săritură cu bătaie pe ambele picioare pe trambulină, urmată de desprindere pe verticală şi aterizare pe 2-3 capace de ladă.(b)

S 60 Alergare, săritură cu bătaie pe ambele picioare pe trambulină, urmată de desprindere pe verticală şi aterizare în spaţiu marcat cu creta sau în cerc.

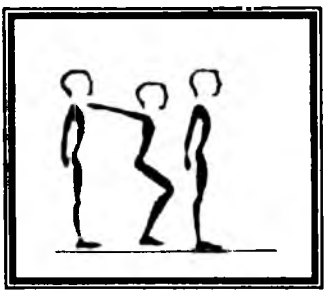


2.3 SĂRITURI CU SPRIJIN

„ŞCOALA " SĂRITURILOR CU SPRIJIN

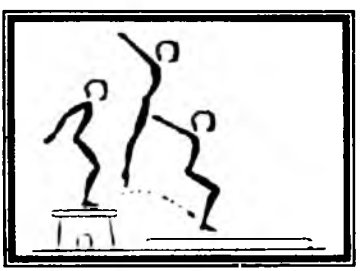
A. EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA ATERIZĂRII

S 61 Stând, îndoirea picioarelor la nivelul genunchilor cu ridicarea braţelor lateral, menţinere şi revenire.



S 62 Stând, săritură dreaptă, aterizare cu amortizare vârf - călcâi şi braţele întinse lateral.

S 63 Stând pe banca de gimnastică, desprindere de pe ambele picioare şi aterizare pe saltea pe ambele picioare cu braţele lateral.



S 64 Stând pe 2-3 cutii de ladă, săritură dreaptă sau cu balansul unui picior (a); săritură grupat (b); săritură în echer depărtat şi aterizare pe ambele picioare pe saltea cu braţele lateral.(c)

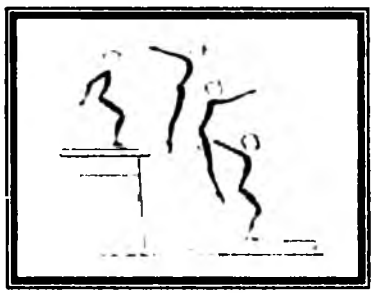
S 65 Alergare, bătaie pe trambulină, săritură şi aterizare pe saltea cu io braţele lateral.

S 66 Alergare, bătaie pe trambulină, săritură grupată şi aterizare pe saltea cu braţele lateral. saltea cu braţele lateral.

S 67 Alergare, bătaie pe trambulină, săritură în echer apropiat şi aterizare pe saltea cu braţele lateral.

S 68 Alergare, bătaie pe trambulină, săritură în echer depărtat şi aterizare pe saltea cu braţele lateral.

S 69 Stând pe cal sau pe ladă, sărituri în adâncime cu aterizare pe saltea cu braţele lateral.



S 70 Atârnat cu spatele la scara fixă, săritură în adâncime cu aterizare pe saltea cu bratele lateral.

B. EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA TEHNICII ELANULUI

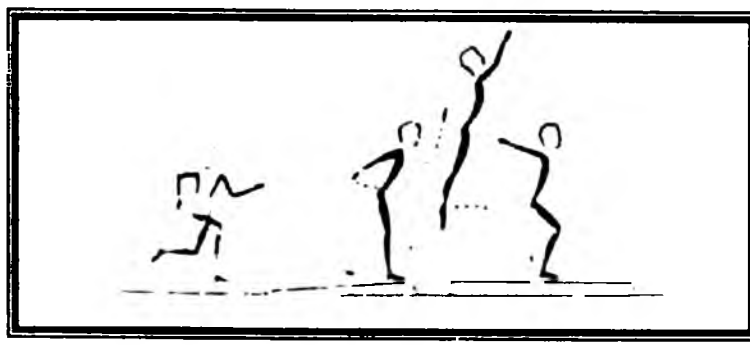
S 71 Stând pe bancă, cu faţa la scara fixă, de şipcă cu ambele mâini apucat, ridicarea alternativă a coapsei stângi şi drepte şi întinderea piciorului înapoi.

S 72 Alergare uşoară pe vârfuri, îndoirea uşoară a picioarelor la nivelul genunchilor.

S 73 Alergare uşoară pe vârfuri, ridicarea genunchilor cât mai sus.
S 74 Alergare liberă cu mişcarea amplă a braţelor pe lângă corp.
S 75 Alergare accelerată pe distanţa de 10-15m, cu lansare treptată şi lină.
S 76 Alergare accelerată pe distanţa de 15-20m, cu atingerea unor puncte de control marcate cu creta pe pista de alergare, corespunzătoare contactului piciorului stâng şi drept cu solul.
S 77 Alergare accelerată pe distanţe de 15-20m, cu simularea pasului de apel pe un loc marcat.

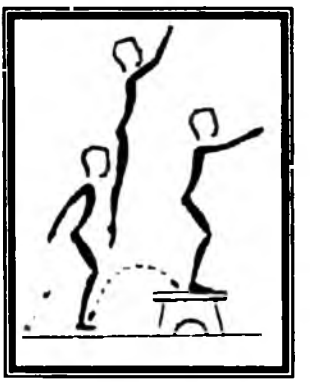
C. EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA BĂTĂII PE TRAMBULINĂ

S 78 De pe loc, sărituri (ca mingea) cu desprindere de pe ambele picioare.
S 79 Stând cu faţa la scara fixă, cu ambele mâini de şipcă apucat, sărituri drepte cu picioarele apropiate.
S 80 De pe loc, sărituri (ca mingea) pe un picior.
S 81 Paşi săltaţi succesivi.
S 82 Paşi săriţi succesivi.
S 83 Sărituri drepte pe ambele picioare cu înălţarea corpului în aer cât mai sus.
S 84 Idem exerciţiul 83 executat pe trambulina semielastică cu mâinile sprijinite pe capătul apropiat al aparatului (capră, cal, etc).
S 85 Alergare, pas sărit şi aterizare pe ambele picioare fără mişcarea braţelor.
S 86 Idem exerciţiul 85 cu mişcarea braţelor.
S 87 Alergare, pas sărit, bătaie pe trambulină pe ambele picioare şi aterizare pe saltea.

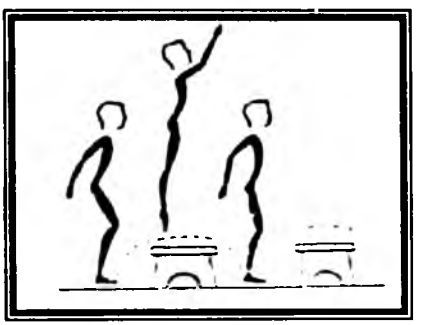


S 88 Stând, sărituri pe ambele picioare cu deplasare înainte.

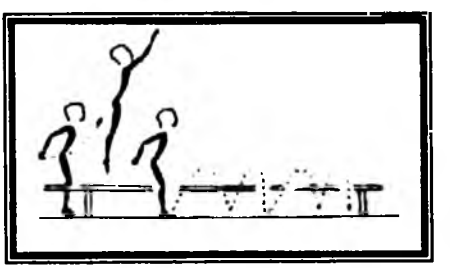
S 89 Stând în faţa băncii aşezată transversal, sărituri pe două picioare pe bancă şi revenire.



S 90 Sărituri cu desprindere de pe ambele picioare peste 4-5 bănci aşezate la distantă de un metru una de cealaltă.

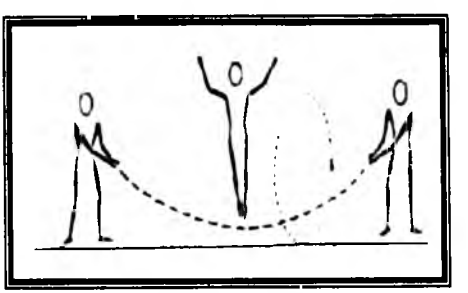


S 91 Sărituri în zig - zag peste banca aşezată longitudinal.

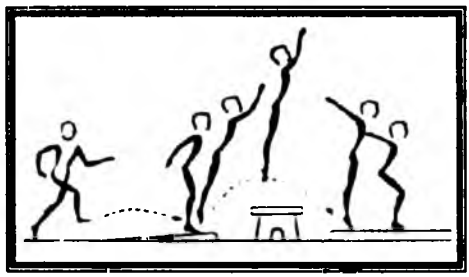


S 92 Sărituri pe loc şi cu deplasare, cu coarda scurtă, cu desprindere pe ambele picioare.

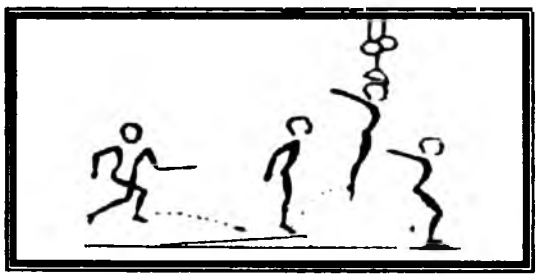
S 93 Sărituri pe două picioare la coarda lungă învârtită de doi parteneri.



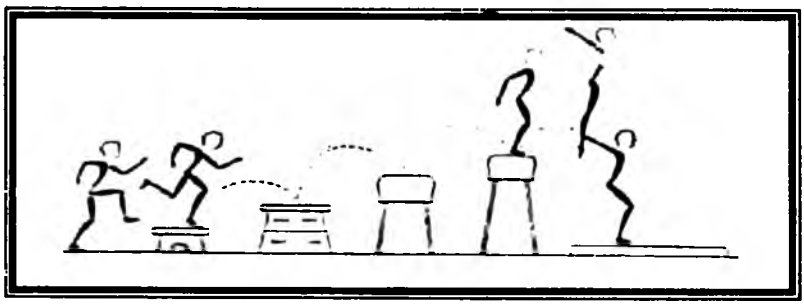
S 94 Elan de 4-5 paşi de alergare, bătaie pe trambulină şi săritură dreaptă, cu corpul întins, peste o bancă aşezată transversal şi aterizare pe saltea.



S 95 Elan de 5-7 paşi de alergare, bătaie pe trambulină pe ambele picioare şi săritură cu atingerea unui obiect suspendat cu capul.



S 96 Sărituri de pe un aparat pe altul, aşezate în ordine crescătoare a înălţimii: bancă, trei cutii de ladă, capră, cal.



S 97 Elan de 7-9 paşi de alergare, pas sărit peste o saltea aşezată transversal înaintea trambulinei şi săritură dreaptă uşor spre înainte cu braţele sus şi aterizare

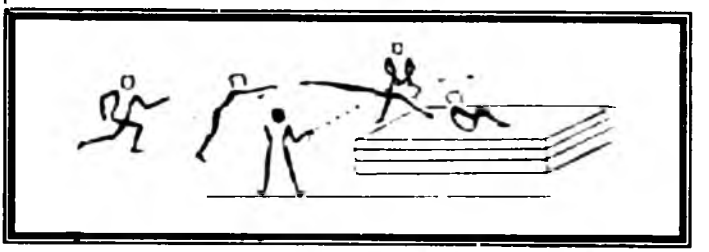
D. EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA ZBORULUI I

S 98 Stând, rostogolire lungă pe saltea.

S 99 Stând, rostogolire lungă peste o sfoară ţinută la capătul saltelei de doi parteneri.

S 100 Elan de 4-5 paşi de alergare, bătaie pe trambulină şi rostogolire lungă pe mai multe saltele suprapuse.

S 101 Idem exerciţiul 100 cu trecere peste o sfoară ţinută de doi parteneri la capătul saltelelor.



S 102 Idem exerciţiul 100 cu înălţarea sforii şi mărind numărul saltelelor

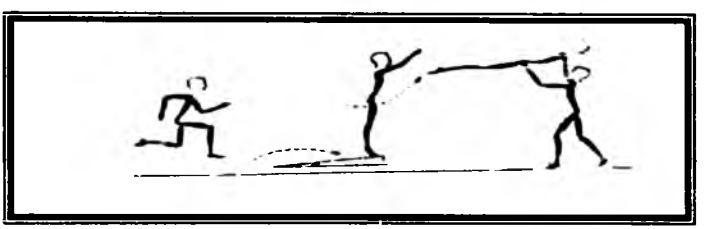
S 103 Stând pe trambulină, cu mâinile sprijinite pe capră (ladă, cal), sărituri cu ridicarea corpului în poziţia de zbor.

S 104 Stând în faţa trambulinei, bătaie cu aşezarea mâinilor pe capră (cal, ladă) şi ridicarea corpului în poziţia de zbor.

S 105 Elan de 7-9 paşi de alergare, săritură cu bătaie pe trambulină, cu ajutorul profesorului (aflat între trambulină şi saltele) urmată de rostogolire lungă pe saltele.

S 106 Elan de 7-9 paşi de alergare, săritură cu bătaie pe trambulină, desprindere în zbor cu aşezarea mâinilor pe umerii profesorului (aflat în faţa trambulinei), care îl sprijină pe şolduri şi face câţiva paşi înapoi, urmat de aterizare pe sol.

S 107 Idem exerciţiul 106, cu execuţia amplă a zborului şi menţinerea poziţiei corpului pe primii doi paşi înapoi ai profesorului.



E. EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA IMPULSIEI IN TIMPUL SPRIJINULUI MÂINILOR

S 108 Stând cu faţa spre perete, la distanţă de un metru de acesta, cădere spre perete cu amortizare pe palme, urmată de împingere energică în palme şi revenire în stând.

S 109 Stând, sprijinit pe palme la nivelul umerilor de perete, împingere în palme cu depărtarea corpului de perete, bătaie din palme şi cădere înapoi.

S 110 Sprijin culcat facial, împingere energică cu bătaia palmelor şi revenire în sprijin culcat facial.

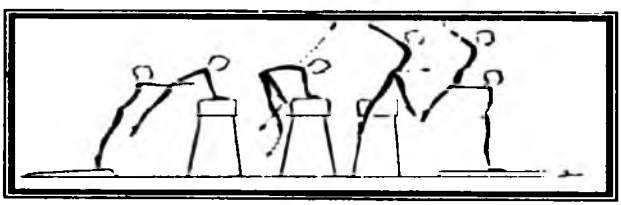
S 111 Stând ghemuit pe capătul apropiat al lăzii, prin împingere în mâini pe capătul depărtat, săritură cu picioarele depărtate.

S 112 Aceeaşi săritură ca la exerciţiul 106, la două capre aşezate la distanţă de 60-70cm una de cealaltă (a doua capră este mai ridicată cu 10-15cm).

S 113 Ghemuit, salt înainte, împingere şi revenire în ghemuit.
S 114 Stând pe mâini, împingere şi revenire în stând.
S 115 Idem exerciţiul 114, executat pe unu - două capace de ladă.
S 116 Sărituri alternative din stând pe mâini în stând.

2.4 SĂRITURI LA APARATE

Săritură în sprijin depărtat peste capră



S 117 Săritură în sprijin depărtat peste un partener care stă cu trunchiul îndoit înainte (capra vie).
S 118 Săritură în sprijin depărtat peste capră în lăţime, cu înălţime mică.
S 119 Săritură în sprijin depărtat peste capra în lungime, cu înălţime
S 120 Săritură în sprijin depărtat peste capră cu bătaie pe trambulină.
S 121 Elan de 4-5 paşi de alergare, bătaie pe trambulină şi săritură în sprijin depărtat peste capră.
S 122 Elan de 7-9 paşi de alergare, bătaie pe trambulină (distanţa mărită faţă de capră) şi săritură în sprijin depărtat peste capră (înălţimea mărită).

Săritură în sprijin depărtat peste ladă sau cal transversal

S123 Săritură în sprijin depărtat peste două - trei capace de ladă suprapuse urmată de coborâre liberă.
S 124 Săritură în sprijin depărtat peste 3-4 capace de ladă suprapuse, cu ajutor.
S 125 Săritură în sprijin depărtat peste calul transversal la înălţime mică (treptat se creşte înălţimea).
S 126 Săritură în sprijin depărtat peste ladă, cu bătaie pe trambulină.
S 127 Săritură în sprijin depărtat peste cal, cu bătaie pe trambulină.

Săritură în sprijin depărtat peste capră cu întoarcere de 180° în timpul zborului II

S 128 De pe loc, săritură în sprijin depărtat cu întoarcere de 90°
S 129 De pe loc, săritură în sprijin depărtat cu întoarcere de 180°
S 130 Stând pe capacul lăzii (aşezată în lungime în faţa caprei), bătaie pe ladă şi săritură în sprijin depărtat peste capra înaltă, cu întoarcere în timpul zborului II de 90°
S131 Idem exerciţiul 130 cu întoarcere în timpul zborului II de 180°.

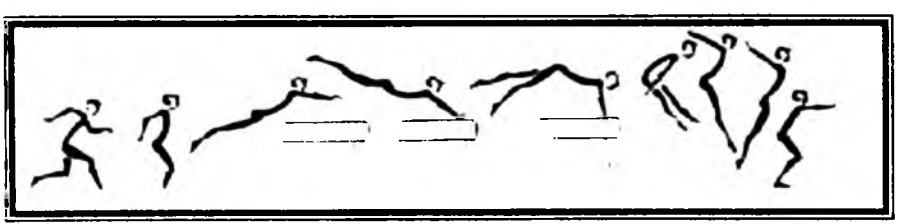
Săritură în sprijin ghemuit peste capră

S 132 Săritură, în sprijin pe gambe, pe capră, urmată de coborâre liberă, 8-10x.
S 133 Săritură în sprijin ghemuit peste capră (înălţime mică), 8-10x.
S 134 Săritură în sprijin ghemuit pe capră (înălţime regulamentară), cu bătaie pe trambulină, şi coborâre liberă, 8-10x.
S 135 Elan de 4-5 paşi bătaie pe trambulină şi săritură în sprijin ghemuit peste capra înaltă, 8-10x.
S 136 Idem exerciţiul 135, cu mărirea distanţei între trambulină şi capră.

Săritură în sprijin ghemuit pe lada aşezată transversal urmată de săritură cu extensie

S 137 Stând cu faţa la ladă, sprijinit cu palmele, sărituri succesive cu genunchii la piept; 3-5x.
S 138 Săritură în sprijin ghemuit pe ladă, coborâre liberă; 3-5x.
S 139 Sprijin ghemuit cu palmele pe sol, sărituri libere cu extensie şi revenire în sprijin ghemuit; 8-10x.
S 140 Săritură în sprijin ghemuit pe ladă şi coborâre cu extensie, cu elan mic şi normal.

Săritură în sprijin depaprtat peste ladă sau la cal aşezat longitudinal



S 141 Stând pe ladă sau cal, sărituri în adâncime cu flexia şi extensia articulaţiei coxo-femurale, 8-10x.

S 142 Sprijin la paralele, balans înapoi cu uşoară extensie şi îndoirea corpului din articulaţia coxo-femurală, 8-10x.

S 143 Sprijin culcat înainte, balans energic cu picioarele întinse înapoi, urmat de flexia rapidă a articulaţiei coxo-femurale şi trecere în ghemuit sprijinit, 8-10x.

S 144 Sărituri repetate din stând în stând pe mâini şi revenire (la saltea şi pe sol), 8-10x.

S 145 Idem exerciţiul 144 executat pe unu - două capace de gimnastică.

S 146 Elan de 4-5 paşi de alergare şi bătaie pe trambulină, săritură cu corpul îndoit peste două capre de gimnastică apropiate, cu sprijin pe cea depărtată.

S 147 Elan de 4-5 paşi de alergare şi bătaie pe trambulină, săritură cu corpul îndoit peste lada de gimnastică sau calul aşezat longitudinal, având o minge medicinală aşezată pe capătul apropiat.

S 148 Elan de 7-9 paşi de alergare, bătaie pe trambulină, săritură cu corpul îndoit peste calul sau lada de gimnastică aşezat(ă) longitudinal şi aterizare în stând, pe saltea.

Săritură cu rostogolire înainte pe iada aşezată longitudinal

S 149 Săritură cu rostogolire lungă peste mai multe saltele suprapuse.

S 150 Săritură cu rostogolire înainte peste lada în lungime, acoperită cu o saltea (capătul depărtat al lăzii fiind mai jos cu 10-20cm).

S 151 Săritură cu rostogolire înainte peste lada în lungime, acoperită cu o saltea, având pe capătul apropiat o minge medicinală sau o sfoară întinsă transversal la o înălţime de 20-30cm deasupra lăzii.

S 152 Săritură cu rostogolire înainte pe lada în lungime şi aterizare.

S 153 Elan de 7-9 paşi de alergare, săritură cu rostogolire pe lada în lungime şi aterizare.

INDICAŢII METODICE

1. *În toate lecţiile de educaţie fizică să se folosească exerciţii care contribuie la formarea unei ţinute corecte, prin tonificarea musculaturii spatelui, cefei, centurii scapulare, abdominale şi muşchilor posteriori ai picioarelor (veriga pregătirii aparatului locomotor).*
2. *Un rol foarte important îl constituie folosirea terminologiei specifice ramurii de sport (gimnastică) precum şi a comenzilor. Comanda trebuie să fie mobilizatoare, energică, precisă şi clară. Pentru a fi auzită, se recomandă ca profesorul să vorbească tare, iar când lecţiile se desfăşoară în aer liber să fie şi mai impunătoare pentru a-i sustrage pe elevi de la alte preocupări.*
3. *Profesorul trebuie să se plaseze într-un loc unde are posibilitatea să supravegheze întregul colectiv de elevi.*
4. *Se recomandă ca profesorul să nu omită ca elevul să execute mişcarea cu amplitudine maximă, fiecare mişcare să fie însoţita şi de arcuiri, iar unele dintre ele să se execute cu parteneri (exerciţii din gimnastica de bază).*
5. *După folosirea exerciţiilor de forţă se recomandă folosirea exerciţiilor de întindere şi mobilitate. Execuţia trebuie să fie dinamică, urmată de o relaxare reflexă a muşchilor.*
6. *Pentru însuşirea corectă a unui element, elevul va trebui să exerseze de multe ori, tinzând către o execuţie cât mai sigură, independentă. Pe măsura automatizării mişcării, profesorul va elimina complet ajutorul acordat, schimbând şi procedeele de asigurare, cu preferinţă spre forma superioară - a autoasigurării (sărituri la aparate, exerciţii acrobatice la sol cum ar fi: răsturnări, îndreptări, stând pe cap, stând pe mâini, etc).*
7. *Foarte importantă, în însuşirea, învăţarea şi consolidarea elementelor din gimnastică, o constituie corectările şi înlăturarea greşelilor. Profesorul trebuie să ţină seama de această recomandare şi să le facă la timp pentru ca elevii să nu înveţe greşit mişcarea unui element sau unele faze ale săriturii. Uneori este suficient să intervii cu un simplu semnal verbal pentru a indica momentul principal de efort şi a contribui la reuşita mişcării, prevenind greşeala de execuţie legată de acest moment.*
8. *În însuşirea şi învăţarea oricărui exerciţiu acrobatic la sol, precum şi în sărituri, profesorul va trebui să ţină seama de principiul accesibilităţii şi individualizării în învăţare. Acest principiu cere o învăţare în care dificultatea şi volumul elementului exersat să corespundă dezvoltării fizice a elevilor după cum, la fel, fără calităţi fizice nu putem trece la învăţarea mişcărilor grele.*

9. *Profesorul să nu neglijeze niciodată încurajarea elevului, aprecierea* ***şi*** *chiar să-l laude pe acesta pentru că numai aşa elevul exersează cu plăcere* ***şi*** *progresul este evident.*

BASCHET

Legendă

Direcţia de deplasare

Direcţia pasei

Oprire

Aruncare la coş

Fentă

Dribling

Elev cu faţa pe direcţia de execuţie

Elev cu spatele pe direcţia de execuţie

ELEMENTE DE BAZĂ ALE TEHNICII JOCULUI

1. MIŞCAREA ÎN TEREN

1.1 Poziţia fundamentală

Poziţia fundamentală reprezintă poziţia iniţială în execuţia majorităţii procedeelor tehnice specifice jocului de baschet. Picioarele, cu genunchii uşor îndoiţi, sunt depărtate aproximativ la proiecţia lăţimii umerilor, gleznele

îndoite, greutatea corpului repartizată egal pe întreaga suprafață a fiecărei tălpi, brațele pe lângă corp ușor îndoite, coatele depărtate de trunchi, trunchiul arcuit, ușor aplecat înainte.

B 1. Formația de lucru: în linie pe două rânduri, poziție fundamentală înaltă, medie sau joasă, trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul și balansarea brațelor în plan vertical, lateral și antero-posterior.

B 2. Formația de lucru: în linie pe două rânduri, două sărituri ca mingea executate pe loc, apoi din poziție fundamentală alte două sărituri cu accentuarea îndoirii genunchilor în momentul aterizării, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 3. Formația de lucru: în linie pe două rânduri, din poziție fundamentală, sărituri cu schimbarea alternativă a piciorului din față, 6-8x, pauză 30sec.

B 4. Formația de lucru: coloană câte unul, cu elan redus, săritură peste capra de gimnastică cu aterizare în poziție fundamentală, 3-5x, pauză 20sec.

B 5. Formația de lucru: pe două șiruri la 3m distanță de capacul de la lada de gimnastică, execută săritură prin păşire peste ladă, cu oprire în poziția fundamentală, 4-6x, pauză 30sec.

B 6. Formația de lucru: linii a câte patru-cinci elevi, deplasare înainte (mers sau alergare ușoară), iar la semnal sonor, oprire în poziția fundamentală, 3-5x, pauză (mers cu revenire în formație) 20sec.

B 7. Formația de lucru: linii a câte trei-patru elevi, deplasare înainte cu luarea poziției fundamentale în dreptul unor obstacole (5-6 mingi de baschet) așezate din 2 în 2m, 3-5x 15-20m, pauză (mers cu Pag. 163revenire în formație) 20sec.

B 8. Formația de lucru: linii a câte patru-cinci elevi, alergare în diferite sensuri (înainte, înapoi, lateral,) la semnal sonor luarea poziției fundamentale, 3-5x15-20m, pauză (mers) 20sec.

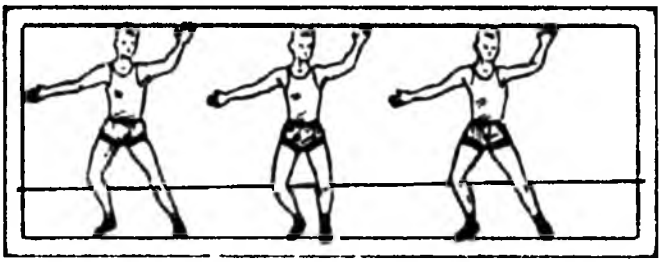
B 9. Formația de lucru: pe două șiruri paralele de o parte și alta a panoului, alergare, executarea a două sărituri la panou și aterizare în poziție fundamentală, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 10. Formația de lucru: pe perechi dispuse pe o suprafață de teren delimitată, joacă „leapșa" în doi, la semnalul profesorului oprire în poziție fundamentală cu fața spre profesor; 2x3 min, pauză 30sec.

B 11. Formația de lucru: pe perechi, elevii se dezechilibrează unul pe altul, la semnal sonor trec în poziție fundamentală cu fața spre direcția indicată de profesor, 3-5x, pauză pasivă 30sec.

B 12. Formația de lucru: în coloană câte doi, la semnal sonor elevii efectuează „săritura vrăbiuței" fie pe loc, fie în deplasare, cu și fără schimbarea planului de aterizare, 2-3min, pauză 30sec.

1.2 Deplasările şi schimbările de direcţie



Deplasările specifice jocului de baschet sunt: pasul adăugat (deplasare laterală), alergarea laterală, schimbările de direcţie (cu frânare pe un picior, cu frânare pe două picioare). În timpul jocului se mai folosesc: mersul, alergarea înainte sau înapoi, alergarea în scopuri tactice.

B 13. Formaţia de lucru: linii a câte patru - cinci elevi, pas adăugat înainte şi înapoi sau alergare laterală spre stânga şi spre dreapta, 2-3x8-1 Om, pauză (mers) 20sec.

B 14. Formaţia de lucru: pe trei linii cu faţa la profesor, acesta se deplasează în toate direcţiile, indicându-le sensul cu ajutorul braţelor. Elevii se deplasează cu paşi adăugaţi în direcţia indicată de profesor, 2x3min, pauză 30sec.

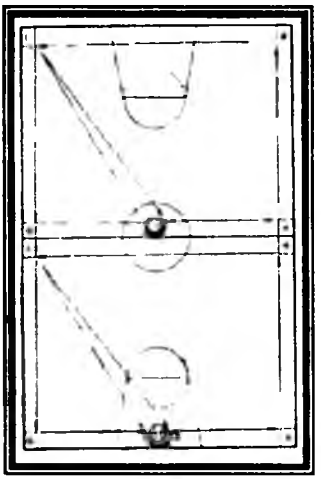
B 15. Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri pe perechi faţă în faţă, sau unul cu spatele la celălalt, deplasare cu pas adăugat înainte - înapoi sau alergare laterală, 2-3x30sec, pauză 20sec.

B 16. Formaţia de lucru: coloană câte unul, execută rostogolirea şi conducerea unei mingi pe sol, spre stânga în deplasare cu paşi adăugaţi lateral pe lângă ea, apoi spre dreapta, 3x20m, pauză 30sec.

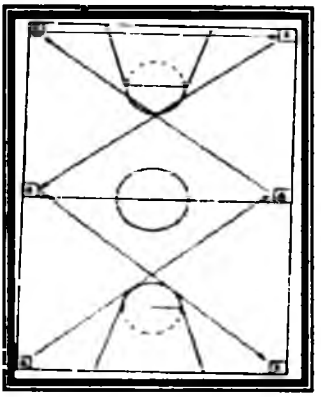
B 17. Formaţia de lucru: şiruri de patru - cinci elevi, ştafetă – pas adăugat înainte, iar la întoarcere alergare laterală, 3x20-25m, pauză pasivă 30 - 40sec.

B 18. Formaţia de lucru: pe patru şiruri, din poziţia fundamentală, deplasare cu pas adăugat înainte, până în dreptul unui semn, alergare laterală până la al doilea semn, executarea a trei sărituri ca mingea şi întoarcere cu pas adăugat la locul de plecare; 3x15m, pauză pasivă 30sec.

B 19. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B dispuse de o parte şi alta a unui panou. Pe linia de fund opusă se aşează în dreptul şirurilor câte o minge medicinală. La semnalul de începere primii din şiruri pornesc în alergare cu spatele până la linia de mijloc, apoi se întorc şi aleargă cu faţa până în dreptul mingii, o ocolesc, aleargă cu spatele până la centru, se întorc şi aleargă cu faţa până la locul de plecare. 3-4x, pauză lmin.



B 20. Formaţia de lucru: două şiruri aşezate în colţul drept al unei jumătăţi de teren. La semnal primii din fiecare şir se deplasează pe jumătate de teren pe traseul dinainte stabilit şi execută: A-B alergare cu faţa, B-C alergare cu paşi adăugaţi şi mişcări de braţe spre stânga, C-D alergare cu spatele, D-A alergare cu paşi adăugaţi şi mişcări de braţe spre dreapta, A-E alergare cu ocolirea unei mingi, după care revin la şirurile de unde au plecat, 2-3x, pauză 1 min.



B 21. Formaţia de lucru: coloană câte unul în punctul A. La semnalul de începere primul execută pe parcursul traseului următoarele: A-B alergare cu paşi adăugaţi spre dreapta cu mişcări laterale de braţe, între B-C alergare cu paşi adăugaţi spre stânga, între C-D alergare cu paşi adăugaţi spre dreapta. între D-E alergare cu paşi adăugaşi spre stânga, între E-F alergare cu paşi adăugaţi spre dreapta, între F-A alergare cu paşi adăugaţi spre stânga. 2-3x, pauză lmin.

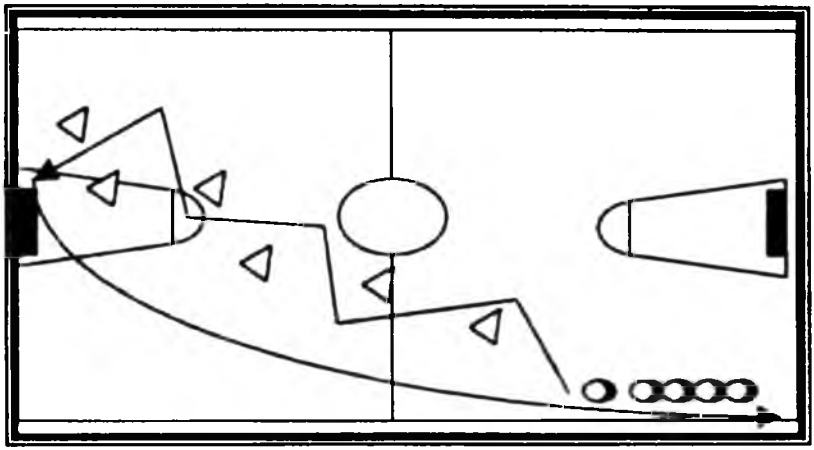
B 22. Formaţia de lucru: linii a câte patru - şase elevi, joc de braţe şi de picioare pe loc: la primul semnal sonor sprint înainte, la al doilea semnal oprire şi retragere în alergare cu spatele, 3xl5-20m, pauză pasivă 30sec.

B 23. Formaţia de lucru: pe patru şiruri având la l0m în faţă un pasator, alergare laterală spre stânga şi spre dreapta iar la semnal sonor sprint, oprire în dreptul unui obstacol (minge), prinderea mingii pasată din faţă de profesor, pasă la profesor, retragere înapoi prin pas adăugat, 3-4x, pauză pasivă 20 - 30sec.

B 24. Formaţia de lucru: în coloană câte unul, alergare şerpuită în teren printre jaloane, 3x50m, pauză pasivă 30sec

B 25. Formaţia de lucru: în linie câte patru - cinci elevi „du-te, vino": deplasări repetate dus - întors pe o distanţă de 3m, plecare la semnal sonor, 2x30sec, pauză pasivă 30sec.

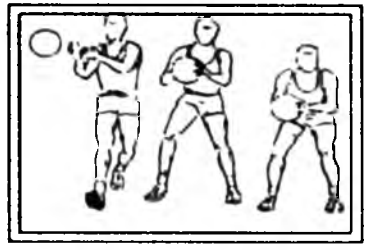
B 26. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B. Şirul A este dispus pe diagonala terenului având distanţa între elevi de l,5m, iar B este aşezat într-un colţ al terenului. La semnal sonor B execută alergare în zig - zag printre jucătorii A plasaţi ca jaloane pe diagonală, 3-5x, (cu inversarea rolurilor), pauză 30sec. Se utilizează alternativ schimbarea de direcţie pe un picior şi pe două picioare.



B 27. Formaţia de lucru: două şiruri de elevi aşezate faţă în faţă la o distanţă de l,5m între elevi, un şir se deplasează înainte cu alergare, celălalt şir execută schimbări de direcţie printre ei, 3-5x; pauză pasivă 30sec, lucru alternativ.

B 28. Elevi repartizaţi în mai multe echipe, fiecare echipă având aşezate în faţă pe o distanţă de 20m, 3-4 mingi în zig - zag, execută alergare la semnal sonor, cu schimbări de direcţie printre mingi, 3-5x, pauză pasivă 30sec.

1.3 Oprirea



Oprirea se execută din alergare, precedată de prinderea mingii din pasă sau dribling. în momentul care precede prinderea mingii jucătorul execută o uşoară săritură înainte pe orizontală. Prinderea mingii se face în săritură, aterizarea executându-se pe ambele picioare, simultan (oprirea într-un timp) şi succesiv (oprirea în doi timpi),care vor fi proiectate puţin înainte. Gleznele şi genunchii se flexează foarte mult, jucătorul intrând în poziţie fundamentală.

B 29. Formaţia de lucru: în linie câte patru - şase elevi, deplasări înainte şi înapoi în poziţie fundamentală, la semnal sonor oprire într-un timp sau în doi timpi, 3xl0-15m, pauză pasivă 20sec.

B 30. Formaţia de lucru: linii a câte patru - şase elevi, sprinturi scurte de voie, la semnal oprire bruscă, 3xlO-15m, pauză pasivă 30sec.

B 31. Formaţia de lucru: în linii câte patru - şase elevi, sărituri executate pe loc, cu aterizare pe unul şi pe ambele picioare în poziţie fundamentală, 8-10x, pauză pasivă 30sec.

B 32. Formaţia de lucru: în linii câte patru - şase elevi, alergare înainte, la semnal sonor oprire într-un timp sau în doi timpi, 3x15m, pauză (mers) 30sec.

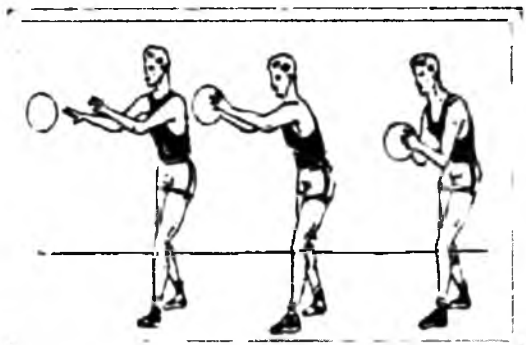
B 33. Formaţia de lucru: în linie câte patru - şase elevi fiecare cu câte o minge, aruncarea mingii în înainte-sus, alergare, prindere simultan cu oprire într-un timp sau în doi timpi, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 34. Idem ex.33 dar cu lăsarea mingii să cadă pe sol.

B 35. Ieşire la minge, prindere, oprire într-un timp sau în doi timpi, pasă, 6-8x, pauză pasivă 30sec elevii îşi schimbă locurile alternativ.

B 36. Formaţia de lucru: în linie câte patru - şase elevi, pas adăugat înainte, înapoi, lateral: la primul fluier sprint, la al doilea fluier oprire într-un timp şi retragere prin alergare cu spatele, 4-5x, pauză pasivă 30sec.

2. ŢINEREA ŞI PRINDEREA MINGII



Prinderea mingii presupune doi jucători în execuţie: unul care pasează şi altul care primeşte. Cel care urmează să prindă mingea va trebui să o privească din momentul în care aceasta părăseşte mâinile coechipierului şi până în momentul în care o prinde. Primitorul va trebui să execute o ieşire în întâmpinarea mingii spre direcţia de unde este pasată. Jucătorul întâmpină mingea cu palmele orientate către direcţia din care vine mingea, pentru a o controla şi amortiza prinderea ei. Amortizarea se face prin conducerea mingii pe traiectoria ei de venire după ce palmele au luat contact cu ea.

B 37. Formaţia de lucru: elevii răspândiţi prin sală, execută alunecarea palmelor şi a degetelor pe mingea aflată pe sol, ridicarea mingii cu controlul prizei corecte. 2x 3-5min, pauză 20sec.

B 38. Aceeaşi formaţie, deplasare prin sală cu schimbarea locului de ţinere a mingii (sus-jos)

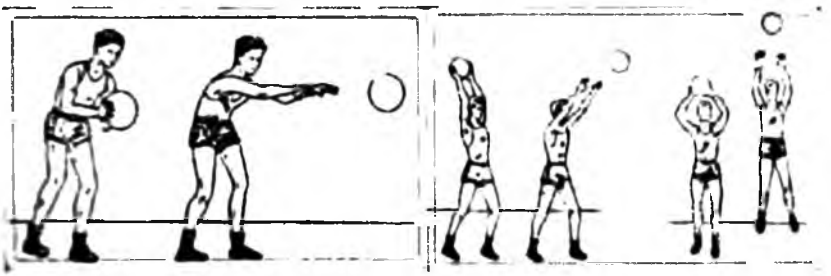
B 39. Formaţia de lucru: pe patru şiruri, aruncarea şi prinderea mingii din mers şi din alergare, însoţite de întoarceri şi sărituri, 3x20m; pauză pasivă 30sec

B 40. Formaţia de lucru: pe două linii aşezate faţă în faţă la 2-3m distanţă între ele, trecerea mingii în jurul trunchiului, în jurul capului, 8-10x; pauză pasivă 20sec,exersare alternativă.

B 41. Formaţia de lucru: în coloană câte unul în stând depărtat execută începând de la primul trecerea mingii pe jos printre picioare până la ultimul care va alerga cu mingea şi se va aşeza în faţa şirului continuând exerciţiul, până ajung la formaţia iniţială, 2-3x; pauză pasivă 30sec.

3. PASAREA MINGII

Pasa cu două mâini de la piept este pasa fundamentală din tehnica jocului. Se mai foloseşte: pasa cu două mâini de deasupra capului, pasa cu două mâini de la umăr, pasa cu o mână de deasupra umărului (pasa azvârlită), pase speciale.



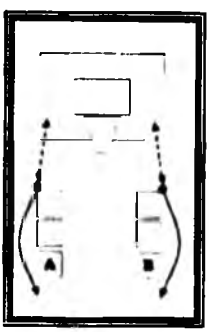
Mişcarea de întindere a braţelor spre înainte este finalizată cu un impuls dat mingii printr-o mişcare de „biciuire" executată din articulaţiile pumnilor şi de impingere din degete. În partea finală a execuţiei, braţele sunt întinse înainte, la înălţimea umerilor, către direcţia de pasare, cu palmele orientate în jos, cu degetele răsfirate.

B 42. Formaţia de lucru: două şiruri faţă în faţă (distanţa între şiruri 3m), jucătorul care are mingea după ce pasează primului din şirul opus se ghemuieşte, 2-3x.

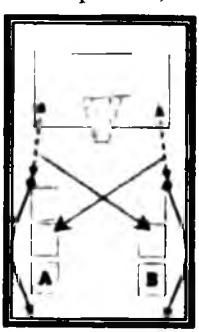
B 43. Formaţia de lucru: în linie, cu faţa la perete, la 3-4m de acesta. Fiecare are o minge şi execută pasă cu peretele.2x10 pase, pauză 20sec.

B 44. Formaţia de lucru: pe perechi, A şi B, cu faţa la perete la 3-4m de acesta. A aruncă mingea în perete imprimându-i direcţia de ricoşare spre B, care la rândul lui execută aceeaşi pasă spre A 2x10 pase, pauză 20sec.

B 45. Formaţia de lucru: coloană câte doi în faţa panoului, la 3m de panou, execută pase cu panoul, 5-6x, pauză 20sec.



B 46. Formaţia de lucru: pe două şiruri aşezate în dreapta şi stânga panoului, execută pase la coechipieri cu panoul, 4x, pauză 20sec.

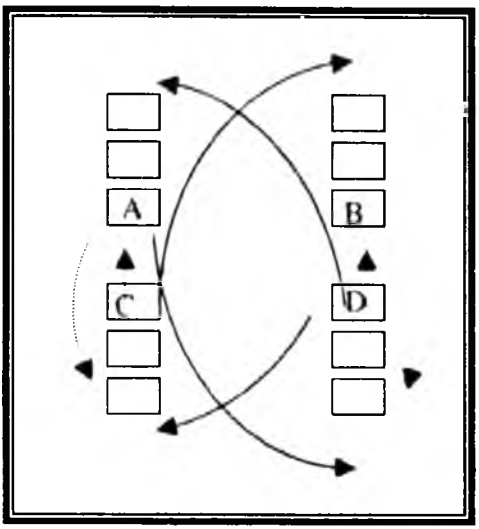


B 47. Idem exerciţiul 46, cu ricoşarea mingii din panou la şirul opus.

B 48. Formaţia de lucru: în linie pe un rând, în faţa lor stând un căpitan cu o minge pe care o pasează fiecăruia de câte două ori, 3-5x, pauză pasivă 30sec; distanţa de lucru 3-5m.

B 49. Formaţia de lucru: pe două şiruri, faţă în faţă: execută pase în suveică cu trecere la coada şirului unde a pasat, 3-4x, pauză pasivă 30sec; distanţa de lucru 4-5m

B 50. Formaţia de lucru: patru şiruri A,B, C, D dispuse faţă în faţă A cu B şi C cu D. B pasează lui A şi trece la coada şirului C, D pasează lui C şi trece la coada şirului A, A pasează lui B şi trece la coada şirului D, C pasează lui D şi trece la coada şirului B. 3-5x, pauză 20sec.



B 51. Formaţia de lucru: pe două şiruri cu faţa la panou, în dreapta şi stânga coşului. Primii din fiecare şir aruncă mingea în panou şi trec la coada şirului, următorii se deplasează spre panou, prind mingea şi o aruncă în panou din săritură. 3-5x, pauză 20sec.

B 52. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B, aşezate pe linia de fund a terenului cu faţa la panoul opus. Mingea se află la elevul B, care execută dribling şi pasează lui A care se deplasează în linie înainte; după primirea mingii A execută dribling şi pasează lui B care se deplasează în linie înainte. Exerciţiul se desfăşoară pe toată lungimea terenului. 2-4x, pauză lmin.

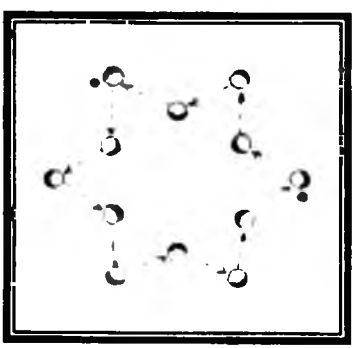
B 53. Formaţia de lucru: pe perechi, pase din aşezat ghemuit, culcat înainte, numai cu braţele întinse (pentru localizarea mişcării la nivelul braţelor, articulaţiei pumnului şi degetelor), 2x20-30 pase, pauză pasivă 30sec.

B 54. Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, execută pasarea mingii în zig-zag, 3x 2-3min, pauză pasivă 30sec.

B 55. Formaţia de lucru: în cerc, cu profesorul în centru, pase executate cu mai multe mingi: o minge se pasează pe cerc de la un jucător la altul, a doua

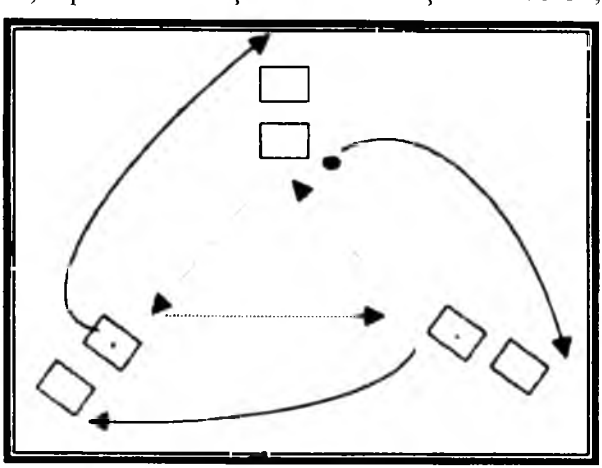
minge este pasată prin surprindere de către profesor pe raza cercului, 2-3 x2min, pauză pasivă 30sec.

B 56. Formaţia de lucru: două cercuri concentrice cu două mingi: se execută pasarea mingilor în formă de stea, 3x2min, pauză pasivă 30sec.

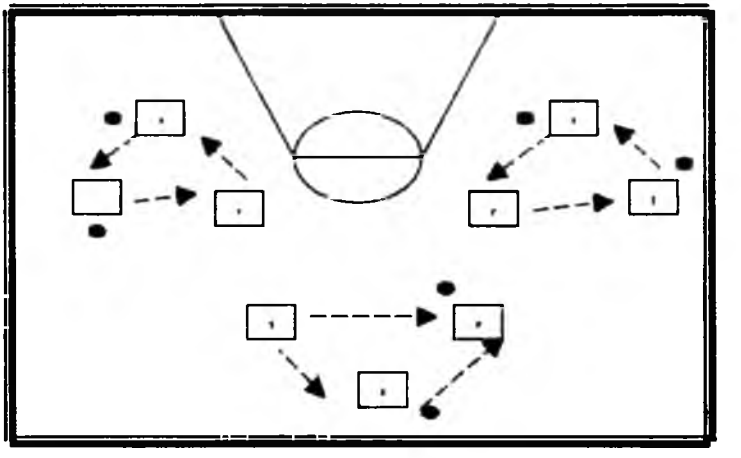


B 57. Formaţia de lucru: în cerc în număr impar, la o distanţă de 3m, unul de celălalt şi execută pase din doi în doi cu două mingi, 3x2min, pauză pasivă 30sec.

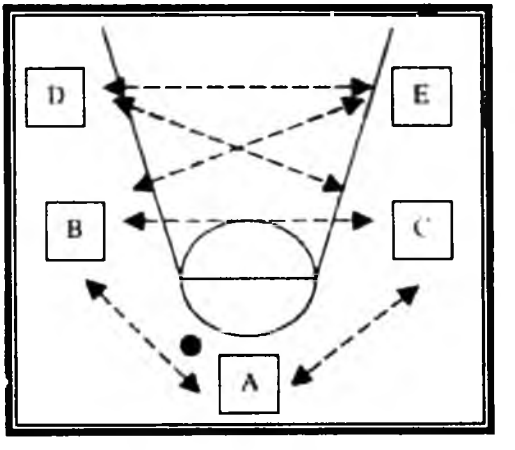
B 58. Formaţia de lucru: trei echipe aşezate pe şiruri în formă de triunghi. A pasează lui B şi trece la coada şirului C, B pasează lui C şi trece la coada şirului A, C pasează lui A şi trece la coada şirului B. 3-5x, pauză 30sec.



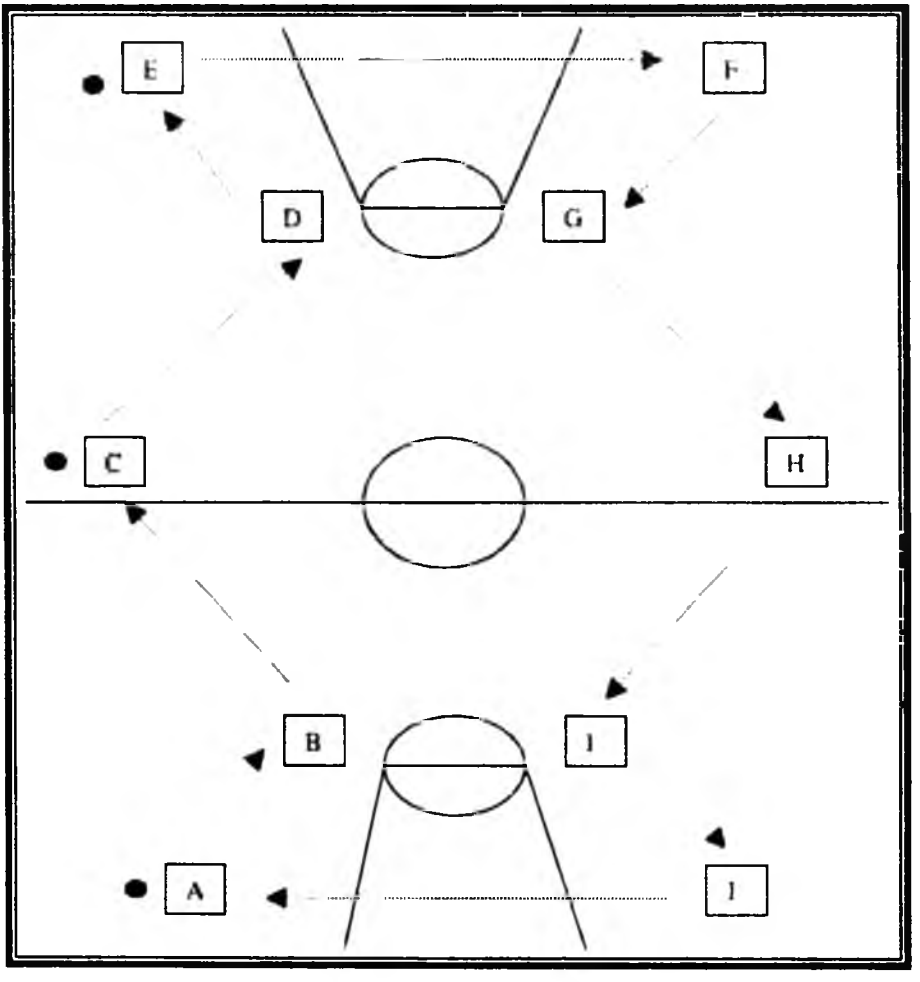
B 59. Formaţia de lucru: grupe de câte trei, formând trei triunghiuri în jurul spaţiului de trei secunde. Primul triunghi format din elevii A,B şi C este plasat lateral stânga, al doilea G, H, I lateral dreapta, iar al treilea triunghi D, E, F este plasat pe centru. Fiecare triunghi are două mingi şi execută pase în ordine alfabetică pornind de la A şi B, D şi F, H şi I, în aşa fel încât să nu se întâlnească amândouă în acelaşi timp la un jucător, 2x10 pase, pauză 30sec.



B 60. Formaţia de lucru: grupe de câte cinci în jurul spaţiului de 3 secunde, A în semicerc, B, D lateral stânga, C, E lateral dreapta. Pasele se execută astfel: A lui C, C lui D, D lui E, E lui B, B lui C, C lui A, A lui B, B lui E, E lui D, D lui C, C lui B, B lui A; 3-5x, pauză 30sec.



B 61. Formaţia de lucru: patru elevi (A, J, E, F) aşezaţi în cele patrucolţuri ale terenului, C, H la capetele liniei de centru, B, I şi D, G la capetele liniilor de aruncări libere. Elevii A, C, E au câte o minge şi execută pase în ordine alfabetică. Pasele încep în acelaşi timp şi se execută rapid în aşa fel încât mingiile să nu se întâlnească; 2-4x, pauză 30sec.



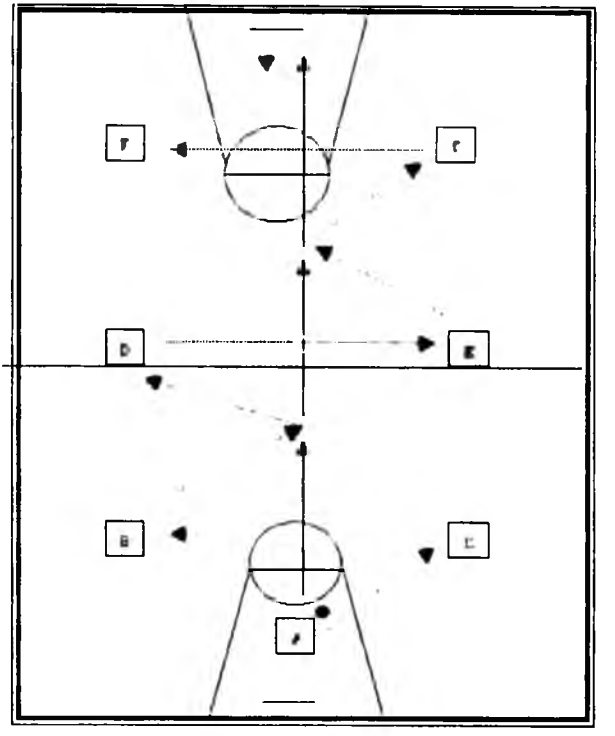
B 62. Formaţia de lucru: în linie câte trei - patru; execută pasarea mingii din om în om din mers, din alergare, 3x30m, pauză 30sec.

B 63. Formaţia de lucru: pe perechi, pase în doi din deplasare; la semnal sonor oprire cu schimbarea direcţiei de deplasare, 3x20m, pauză pasivă 30sec.

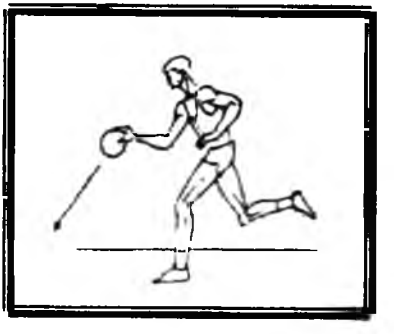
B 64. Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, schimbare de direcţie, prindere, dribling, oprire, pasă, 3x20m, pauză pasivă 30sec, lucru alternativ.

B 65. „Cine ţine mingea mai mult": jucătorii sunt împărţiţi în două echipe; echipa aflată în atac caută să ţină mingea cât mai mult prin diferite procedee de pasare, ceilalţi caută să intercepteze pasele, 2-3x30sec, pauză 30sec.

B 66. Formaţia de lucru: grupe de câte trei elevi, aşezaţi pe şiruri B, D, F în stânga şi C, E, G în dreapta, iar în centru elevul A. Mingea se află la A, care după ce pasează lui C se deplasează în linie dreaptă pe mijlocul terenului spre linia de fund opusă. C pasează lui B, B lui A, A lui D, D lui E, E lui A, A lui G, G lui F şi F lui A. După ce execută o dată, trec pe rând în locul lui A. 2-4x, pauză 1 min.



4. DRIBLINGUL



Palma cu degetele răsfirate ia contact cu mingea pe traiectoria ei ascendentă, acoperind o parte din calota superioară a mingii. Prin flexarea brațului din articulația cotului și a mâinii din cea a pumnului, se amortizează forța ascensională a mingii; imediat, palma imprimă mingii o nouă impulsie spre sol, printr-o mișcare a antebrațului din articulația cotului, a pumnului și degetelor, conducând mingea pe această traiectorie descendentă. Impulsul dat mingii va fi orientat puțin lateral, oblic și înainte față de jucător.

B 67. Formația de lucru: în linie câte șase-opt elevi, dribling pe loc apoi din mers, 3-4x20m, pauză pasivă 30sec.

B 68. Formația de lucru: în linie câte șase-opt elevi, dribling înainte, înapoi și lateral cu mâna dreaptă și cu mâna stângă, 4xl5-20m, pauză pasivă 30sec.

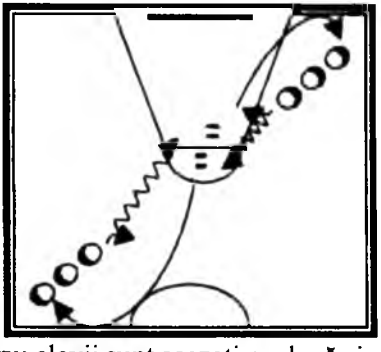
B 69. Formația de lucru: în trepte câte trei-patru elevi, dribling înainte, înapoi, lateral în funcție de direcția semnalizată de profesor, 2-3x1-2 min, pauză pasivă 3Osec.

B 70. Formația de lucru: trei-patru echipe execută: dribling în viteză până la un semn marcat, dribling pe loc cu patru bătăi de minge, revenire în dribling la locul de plecare și predarea mingii următorului, 2-3x15-20m, plecare la semnal sonor, pauză pasivă 30sec.

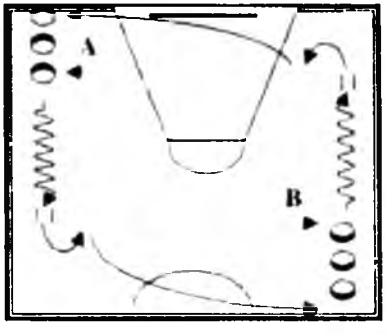
B 71. Formația de lucru: repartizați pe trei-patru echipe, în fața lor aflându-se cinci-șase jaloane așezate pe o distanță de 20-25m; la semnal sonor primii din fiecare echipă, care au câte o minge, execută dus-întors dribling printre jaloane și predau mingea următorului coechipier, 3-4x, pauză pasivă 30sec.

B 72 "Leapșa" în doi cu dribling: pe perechi fiecare cu o minge, se urmăresc unul pe altul pentru a încerca scoaterea mingii din dribling, 2-3xl-2min, pauză pasivă 30sec.

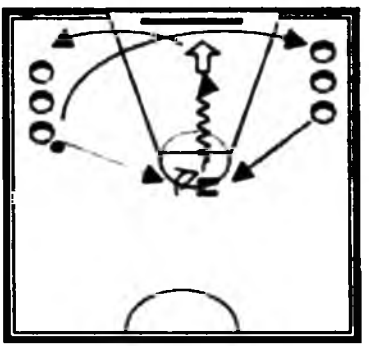
B 73. Formația de lucru: elevii sunt așezați pe două șiruri, față în față, la distanță de 8-10m, dribling, oprire, pasă: 6-8x, pauză pasivă 30sec; exercițiul se desfășoară în suveică, cu trecere la șirul opus.



B 74. Formația de lucru: elevii sunt așezați pe două șiruri A și B; cei din șirul A execută dribling cu mâna dreaptă, oprire, pivotare, pasă la șirul B și trecere la coada șirului unde a pasat; cei din șirul B execută dribling cu mâna stângă, oprire, pivotare, pasă la șirul A și trecere la coada șirului unde a pasat, 4-6x, pauză pasivă 30sec.



B 75 Formaţia de lucru: pe două şiruri, ieşire la minge, prindere, oprire, dribling, pasă, 4-6x, pauză pasivă 30sec, cu schimb de locuri între şiruri.

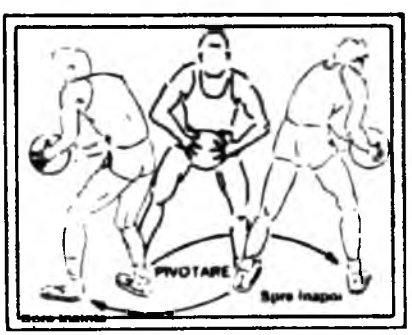


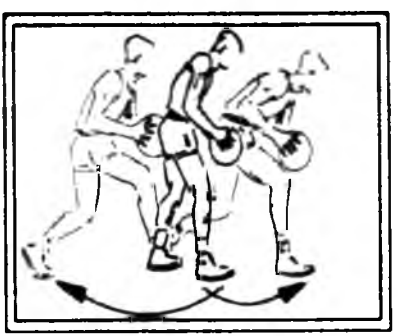
B 76. Formaţia de lucru: pe două şiruri, pasatori şi aruncători, ieşire la minge, prindere, oprire, pivotare, dribling, pasă sau aruncare la coş, 4-6x, pauză pasivă 30sec; după aruncare trece la coada şirului opus

B 77. Formaţia de lucru: pe perechi, dribling într-un spaţiu limitat: elevii grupaţi în spaţiul de trei secunde, execută dribling cu o mână, iar cu cealaltă mână încearcă să-i scoată colegului mingea din dribling, 4-6x30sec, pauză pasivă 30sec.

B 78. Pe perechi, atacant şi apărător: atacantul aflat în posesia mingii execută dribling, iar apărătorul încearcă să îi câştige mingea din dribling, 3-4x45sec, exerciţiul se desfăşoară cu schimb de roluri.

5. PIVOTAREA





Jucătorul, oprit în poziţie fundamentală, cu mingea în protecţie, trece greutatea corpului pe piciorul ales ca pivot, executând o uşoară flexie în toate articulaţiile acestui picior. Corpul se apleacă spre înainte, călcâiul piciorului pivot se ridică de la sol şi printr-o uşoară extensie în articulaţiile acestui picior, jucătorul execută o păşire spre înainte cu celălalt picior. Pingeaua piciorului pivot nu se ridică de pe sol iar piciorul mobil este uşor îndoit din genunchi.

B 79. Elevii sunt aşezaţi în formaţie de pătrat şi execută pivotare înainte **şi** înapoi (profesorul va corecta eventualele greşeli care se fac), 3- 4x10-15 execuţii, pauză pasivă 30sec; lucru frontal.

B 80. Formaţia de lucru: în linie câte patru-cinci elevi. La semnal sonor alergare, oprire în faţa unui obstacol şi executarea pivotării înainte **şi** înapoi, 4-5x1 Om, pauză pasivă 30sec.

B 81. Formaţia de lucru: pe perechi cu o minge, faţă în faţă la 3-4m distanţă, aruncarea mingii în sus şi înainte, prindere, oprire, pivotare, pasă, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 82. Formaţia de lucru: pe trei şiruri de doi-trei elevi, dribling, oprire, pivotare, pasă. 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 83. Cu o singură minge

B 84. Formaţia de lucru: patru şiruri de doi-trei elevi, dispuse în pătrat, ieşire la minge, prindere, oprire, pivotare, pasă, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 85. Formaţia de lucru: pe două şiruri de patru-cinci elevi, schimbare de direcţie, prindere, oprire, pivotare, dribling cu aruncare la coş, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

6. FENTELE

Fentele sunt elemente tehnico - tactice individuale, care urmăresc derutarea adversarului. De fapt fenta înseamnă întreruperea unui procedeu tehnico – tactic înainte de faza finală şi execuţia lui pe o altă direcţie.

B 86. Formaţia de lucru: pe perechi faţă în faţă, la distanţa de 2-3m, fentă de pasă spre stânga sau dreapta, pasă înainte, 15-20x, pauză pasivă 30sec.

B 87. Elevii sunt aşezaţi în pătrat: primesc pasă din dreapta, execută fentă de pasă spre partea de unde au primit şi pasează spre stânga, 15-20x, pauză pasivă 30sec.

B 88. Formaţia de lucru: în semicerc, cu faţa la panou, distanţă între ei de 2-3m, primirea mingii, fentă de aruncare la coş, pasă pe semicerc, 15-20x; pauză pasivă 30sec

B 89. Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, la distanţă de 2-3m, fentă de pasă cu pământul şi pasă cu două mâini de deasupra capului sau din săritură, 15-20x, pauză pasivă 30sec.

B 90. Formaţia de lucru: pe două şiruri, aşezate lateral cu panoul, de o parte şi alta a panoului, fentă de aruncare la coş şi plecare în dribling, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

B 91. Formaţia de lucru: câte două şiruri de patru-cinci elevi la un panou, fentă de plecare în dribling şi aruncare la coş, 10-15x, pauză pasivă 30sec.

B 92. Formaţia de lucru: câte două şiruri de patru-cinci elevi la un panou, fentă de dribling spre stânga, plecare în dribling spre dreapta, 10-15x, pauză pasivă 30sec.

B 93. Formaţia de lucru: două şiruri de patru-cinci elevi la panou, alergare înainte, primirea mingii, oprire, fentă de plecare în dribling, pasă sau aruncare la coş, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 94. Formaţia de lucru: câte două şiruri de patru-cinci elevi la un panou, fentă de aruncare la coş, fentă de pasă cu pământul, aruncare la coş, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 95. Formaţia de lucru: câte două şiruri de patru-cinci elevi la un panou, fentă de pasă, fentă de aruncare la coş, plecare în dribling cu depăşire şi aruncare la coş, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 96. Exerciţiile enunţate mai sus, pentru mărirea gradului de dificultate şi perfecţionare se vor lucra în continuare în prezenţa adversarului pasiv, semiactiv şi activ.

7. ARUNCAREA LA COŞ

Din punct de vedere al procedeelor de aruncare, clasificarea este următoarea:

De pe loc:

a) cu o mână – din faţă
– de la umăr
– din cârlig
– semicârlig
– de jos

b) cu două mâini – de deasupra capului
– de la piept
– de jos

Precedată de dribling:

a) cu o mână – de la piept
– oferită
– de deasupra capului
– peste cap

b) cu două mâini – din faţă
– de la umăr
– de deasupra capului
– oferită
– cârlig
– semicârlig
– peste cap

Din alergare:

I. Aruncări la coş directe:

a) fără dribling – cu două mâini – de deasupra capului;
– de la piept;

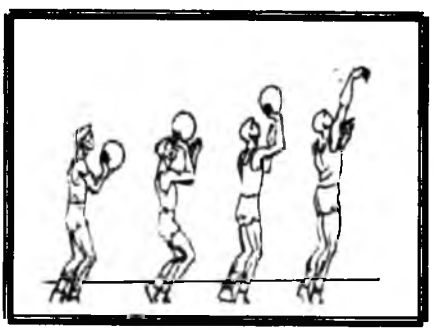
– cu o mână
- din faţă;
- de la umăr;
- oferită;
- cârlig;
- semicârlig;
- peste cap
- prin voleibolare

b) din săritură – precedată de dribling
– cu o mână
- din faţă;
– cârlig;
– semicârlig;
– peste cap;
- cu două mâini
– de la piept;
– oferită;
– de deasupra capului;

- de pe loc
– fără întoarcere
- cu două mâini;
- cu o mână;
– cu întoarcere
– cu două mâini;
- cu o mână;

II. Aruncările la coş cu panoul: aceleaşi procedee

7.1 Aruncarea la coş de pe loc cu o mână de deasupra capului



Mingea este ţinută în priză asimetrică, în dreptul pieptului, la nivelul bărbiei. Palma mâinii care execută aruncarea se află înapoi şi puţin sub minge, cu braţul flexat pe antebraţ. Execuţia începe printr-o triplă extensie a membrelor inferioare. în continuarea mişcării mingea este trecută pe palma braţului de aruncare şi părăseşte mâna ca urmare a unei ultime impulsii date printr-o flexie palmară pronunţată. Braţul stâng rămâne lateral şi în sus, constituind un element de protecţie a mingii pe ultima parte a aruncării. Braţul de aruncare este întins în sus şi înainte.

B 97. Formaţia de lucru :pe două linii faţă în faţă, de pe loc, imitarea mişcării de aruncare la coş fără minge, apoi cu minge, 2x15-20 execuţii, pauză pasivă 20sec; distanţă de lucru 2-3m

B 98. Formaţia de lucru: pe două linii faţă în faţă la 2-3m distanţă, de pe loc, cu braţul întins deasupra capului, lucru din palmă, iniţial fără minge, apoi cu mingea, 3x15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

B 99. Pe perechi, faţă în faţă, la distanţa de 3m; aruncări la un coş imaginar, urmărindu-se traiectoria înaltă care se va imprima mingii în drumul ei spre coş, 3x15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

B 100. Elevii sunt aşezaţi în dreapta şi în stânga panoului. în şiruri paralele cu tuşa de fund a terenului, la distanţa de 1,5m de coş: execută aruncări la coş peste inel (exerciţiul contribuie la formarea unei traiectorii corecte în aruncare şi în aprecierea distanţei), 2-4x8-10 aruncări, pauză pasivă 30sec.

B 101. Elevii aşezaţi în semicerc, la distanţa de 2m de panou, fiecare cu o minge: execută aruncare la coş de pe loc cu o mână din dreptul umărului, succesiv; după 4-5 aruncări îşi schimbă poziţiile pentru a arunca din toate unghiurile, 3x15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

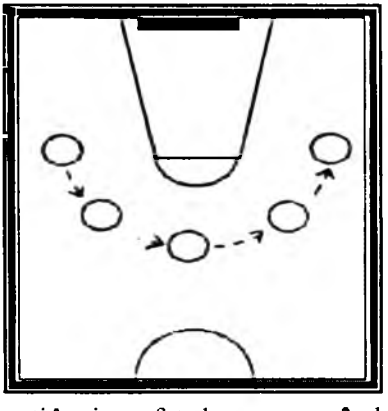
B 102. Elevii aşezaţi pe două şiruri de o parte şi de alta a panoului la distanţa de 2-3m: execută aruncare la coş, recuperare, pasă la următorul din şir, revenire la coada şirului propriu, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 103. Elevii aşezaţi în semicerc, în faţa coşului, la distanţa de 2-3m execută: dribling pe loc şi aruncare cu o mână, 8-10x, pauză 30sec; aruncările se execută liber şi apoi la semnal sonor.

B 104. Formaţia de lucru: elevii aşezaţi pe două şiruri, de o parte şi alta a panoului, aruncarea mingii înainte sus, prindere, oprire şi aruncare la coş de pe loc, 2x8-10 execuţii, pauză pasivă 30sec.

B 105. Formaţia de lucru: pe un şir, cu faţa la panou în dreptul lor, sub panou un coechipier cu o minge pasează în diferite direcţii şi cu diferite traiectorii, ieşire la minge, prindere, oprire şi aruncare la coş de pe loc, 6-8x; pauză pasivă 45sec.

B 106. Concursuri de aruncări la coş de pe loc: „cine înscrie mai multe coşuri în 3min"; „cine înscrie mai multe coşuri din 20 de aruncări", „cine înscrie mai multe coşuri consecutive", „cine termină mai repede circuitul din figura următoare: se fixează pe teren cinci-şase poziţii din care se va arunca la coş; dacă jucătorul a înscris coş din poziţia unu, trece mai departe, dacă nu, rămâne pe loc până înscrie.



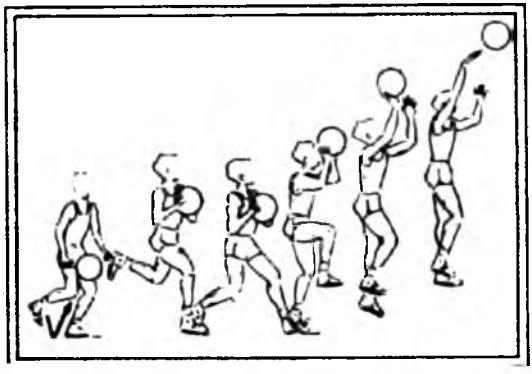
B 107. „ Concurs prin eliminare": elevii sunt aşezaţi în şir, cu faţa la panou, având fiecare câte o minge. Fiecare elev execută două încercări, elevul al doilea

este „obligat" să înscrie acelaşi număr de coşuri ca şi cel din faţa sa, altfel este eliminat din concurs, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

B 108. Formaţia de lucru: pe două şiruri cu faţa la panou, la 3-4m distanţă faţă de coş, aruncări la coş de pe loc cu apărător (pasiv, semiactiv, activ), precedate de fentă de pasare, 4-6x; pauză pasivă 30sec, după aruncare fiecare devine apărător.

B 109. Formaţia de lucru: câte două şiruri de patru-cinci elevi la panou, pe partea dreaptă, respectiv stângă, ieşire la minge, prindere, oprire, aruncare la coş, recuperare, pasă la coechipier, 4-6x; pauză pasivă 30sec.

7.2 Aruncarea la coş din dribling



Driblând în alergare, jucătorul va da un impuls mai puternic mingii la ultima bătaie a acesteia în sol pentru a avea posibilitatea să efectueze o păşire mai lungă cu piciorul de pe partea mâinii de aruncare. Alergarea este continuată cu a doua păşire - pe celălalt picior - cu rolul de a bloca şi frâna viteza de translaţie, care va fi transformată în forţă de ridicare în săritură. Aruncarea este executată în punctul maxim al săriturii iar aterizarea se face pe ambele picioare cât mai aproape de locul de desprindere.

B 110. Formaţia de lucru: elevii aşezaţi în coloană câte unu la panou la o distanţă de Im de coş, în unghi de 45°, cu braţul drept deasupra capului şi cu mingea în palmă, aruncarea mingii spre coş din articulaţia pumnului şi cu un uşor elan rezultat din întinderea genunchilor, 8-10x; pauză pasivă 30sec.

B 111. Formaţia de lucru: în coloană câte unu, oblic faţă de panou, la distanţă de l-l,5m de panou cu mingea ţinută în dreptul umărului, cu ambele mâini, în priză asimetrică execută: pas cu stângul, odată cu ducerea braţului drept sus şi ridicarea genunchiului drept, aruncare la coş şi aterizare pe ambele picioare sau pe un picior, 8-10x, pauză pasivă 30sec.

B 112. Formaţia de lucru: în coloană câte unu, oblic faţă de panou la distanţă de 2m de acesta, cu mingea ţinută în dreptul pieptului, execută: pas cu piciorul drept, pas cu stângul simultan cu ridicarea genunchiului drept sus,

desprindere, aruncare la coș și aterizare pe ambele picioare, 8-10x; pauză pasivă 30sec.

B 113. Formația de lucru: în coloană câte unu, oblic față de panou la distanță de 2m de acesta, dribling pe loc având piciorul stâng înainte urmat de execuția celor doi pași: drept-stâng și aruncare la coș, aterizare pe ambele picioare sau pe un picior (piciorul de bătaie); se acordă atenție sincronizării driblingului cu pașii, 8-10x, pauză pasivă 30sec.

B 114. Idem exercițiul 113 efectuat cu adversar pasiv, 8-10x, pauză pasivă 30sec.

B 115. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi la un panou, dribling din mers, cei doi pași, aruncare la coș, aterizare pe ambele picioare sau pe un picior, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 116. Idem exercițiul 115 efectuat din alergare ușoară și schimbarea unghiului de aruncare

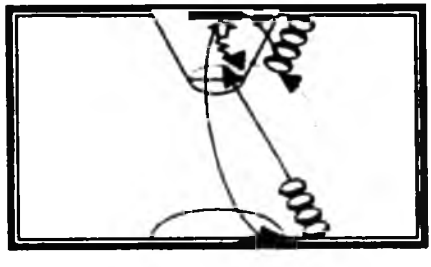
B 117. Concurs: „Cine înscrie mai multe coșuri din zece aruncări"; „Cine termină mai repede cursa". Elevii sunt împărțiți în două echipe având câte o minge. La semnal sonor, primii elevi pornesc în dribling, aruncă la coș, recuperează, revin în dribling și oferă mingea următorului coechipier, 2-3x, pauză pasivă 30sec, distanța de lucru: 4-5m de panou.

B 118. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi, aruncare la coș cu terminarea driblingului la 3m depărtare de panou, 4-6x, pauză pasivă 30 sec.

B 119. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi, prinderea mingii care este pasată de un coechipier, dribling cu aruncare la coș, 4-6x, pauză pasivă 30sec, după aruncare elevul trece la coada șirului opus devenind pasator.

B 120. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi, ieșire la minge, prindere, oprire, fentă de pasare, dribling cu aruncare la coș, 4-6x, pauză pasivă 30sec, după aruncare elevii devin pasatori.

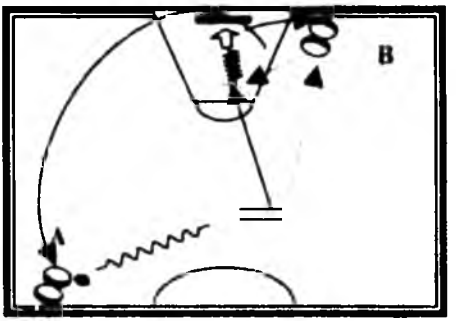
B 121. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi așezați față în față, pasă, alergare, prindere, dribling cu aruncare la coș, 4-6x, pauză pasivă 30sec.



B 122. Formația de lucru: pe două șiruri de patru-cinci elevi așezate față în față, schimbare de direcție, prindere, dribling cu aruncare la coș, 4-6x; pauză pasivă 30sec, schimb de locuri permanent între cele două grupe.

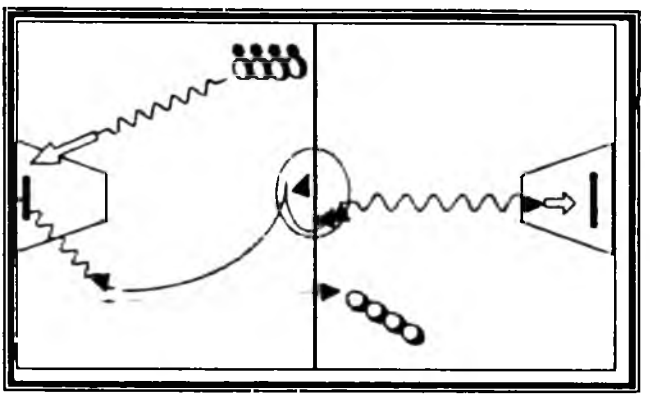
B 123. Formația de lucru: două grupe, pasatori și aruncători, pasă, schimbare de direcție, deplasare, prindere, oprire, fentă de pasare, dribling cu aruncare la coș, 4-6x, pauză pasivă 30sec, după aruncare trec la grupa de pasatori.

B 124. Formaţia de lucru: pe două şiruri, pasatori şi aruncători, ieşire la minge, prindere, oprire, pasă, alergare, prindere, dribling cu aruncare la coş, 3-5x, pauză pasivă 30sec, se lucrează începând de la mijlocul terenului.



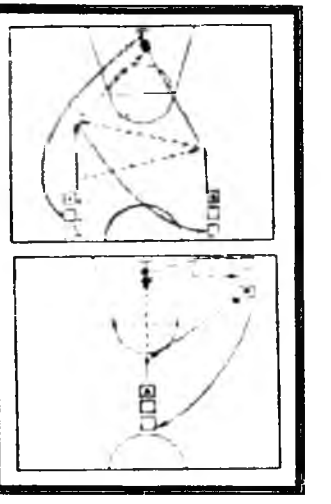
B 125. Formaţia de lucru: pe două şiruri aşezate unul la centru pe stânga terenului, celălalt la linia de fund pe partea dreaptă. Jucătorul A efectuează: dribling, oprire, pasă la jucătorul B, pătrundere, prindere, dribling cu aruncare la coş şi trecere la coada şirului opus. Jucătorul B execută: prindere, pasă la jucătorul A, recuperare, dribling şi trecere la coada şirului opus, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

B 126. Elevii sunt împărţiţi pe două şiruri A şi B .Cei din şirul A execută: fentă de aruncare la coş, dribling cu aruncare la coş, recuperare, dribling, oprire, pasă cu pământul la şirul B, schimbare de direcţie în faţa unui obstacol, prindere, dribling cu aruncare la coş şi trecere la coada şirului B. Cei din şirul B execută: prindere, pasare, recuperare, dribling cu trecere la coada şirului A, 4-6x, pauză pasivă 30sec.



7.3 Aruncarea la coş din alergare

Se execută ca aruncarea din dribling, cu deosebirea că mingea îi este pasată jucătorului care execută aruncarea. Acesta îşi coordonează paşii astfel încât momentul de prindere a mingii să coincidă cu o păşire ceva mai lungă, pe piciorul de pe partea măinii de aruncare.

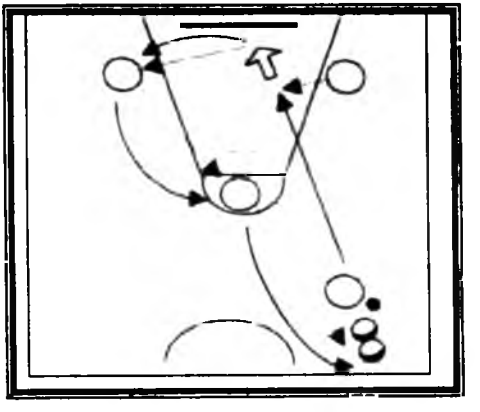


B 127. Formaţia de lucru: în coloană câte unu, alergare uşoară, prinderea mingii oferită de profesor, executarea celor doi paşi şi aruncare la coş, 4-6x, pauză pasivă 30sec; distanţa de lucru 1,5-2m faţă de panou; exerciţiul se poate efectua şi din alergare moderată

B 128. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B aşezaţi în dreptul liniei de centru, cu faţa spre panou. Cei din şirul A au câte o minge. Primul pasează lui B şi aleargă înainte, B pasează lui A şi aleargă spre coş, primeşte mingea de la A, aruncă, recuperează, 4-6x, pauză 30sec.

B 129. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B. Şirul A este aşezat pe centru cu faţa la panou, B lateral dreapta. Primul din şirul B pasează lui A care se deplasează spre coş, primeşte mingea de la B, aruncă la coş din afara spaţiului de 3sec, recuperează şi pasează lui B, 4-6x, pauză 30sec.

B 130. Jucătorul 1 aleargă, primeşte mingea, aruncă la coş din alergare, recuperează şi pasează jucătorului 2 şi-i ia locul; jucătorul 2 pasează jucătorului 3 şi îi ia locul; jucătorul 3 pasează următorului din şir şi trece la coada şirului, 6-8x; pauză pasivă 30sec.



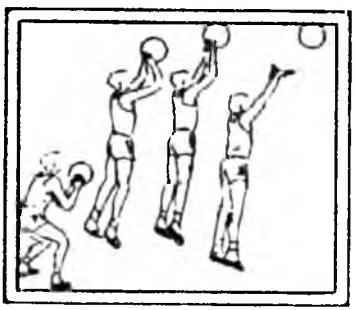
B 131. Formaţia de lucru: pe trei şiruri de 3-4 elevi la un panou, aruncarea mingii în sus şi înainte, prindere şi aruncare la coş din alergare, 6-8x; pauză pasivă 30sec

B 132. Formaţia de lucru: coloană câte unul în colţul din dreapta al terenului, profesorul la centrul terenului. Primul elev pasează profesorului şi se deplasează spre coş. Profesorul îi pasează cu pământul în apropierea liniei de 3 sec, elevul aruncă la coş, recuperează şi pleacă în dribling până la elevul următor căruia îi pasează, 3-5x, pauză lmin.

B 133. Formaţia de lucru: pe două şiruri A şi B pe linia de fund cu faşă spre panoul opus. A pasează lui B şi încrucişează cu acesta, B pasează lui A şi încrucişează până în dreptul panoului unde A aruncă la coş, recuperează şi continuă spre coşul opus unde aruncă la coş B. 3-5x, pauză lmin.

Se vor executa în continuare aceleaşi complexe de exerciţii ca cele menţionate la aruncarea la coş din dribling, cu deosebirea că finalizarea se va face prin aruncare la coş din alergare.

7.4 Aruncarea la coş din săritură



Jucătorul aflat în alergare sau în dribling, îşi coordonează paşii în aşa fel încât momentul prinderii mingii să corespundă cu intervalul dintre doi paşi şi săritură. Aterizarea se face printr-o oprire într-un timp sau doi timpi. Bătaia se execută simultan pe ambele picioare, pentru a se realiza o săritură cât mai înaltă şi echilibrată. Desprinderea de pe sol se face cât mai aproape de verticală. Aterizarea după aruncare se face pe ambele picioare.

B 134. Formaţia de lucru: pe două şiruri de patru-cinci elevi la un panou, aruncări la coş din priză înaltă (de deasupra capului), după desprinderea de pe loc, urmată de aterizare, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 135. Formaţia de lucru: pe două şiruri la fiecare panou, aruncări la coş din priză normală, după desprindere de pe loc, urmată de aterizare, 6-8x, pauză pasivă 30sec.

B 136. Formaţia de lucru: câte două şiruri la fiecare panou, un dribling, oprire, desprindere, aruncare şi aterizare, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

B 137. Formaţia de lucru: câte două şiruri la fiecare panou, dribling din alergare, prindere, oprire, desprindere, aruncare la coş, aterizare, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

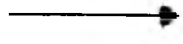
B 138. Formaţia de lucru: pe două şiruri, prinderea mingii, dribling, oprire, desprindere, aruncare, aterizare, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

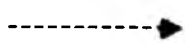
B 139. Formaţia de lucru: pe două şiruri, prinderea mingii, oprire, pivotare, desprindere, aruncare, aterizare, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

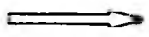
B 140. Formaţia de lucru: pe două şiruri; distanţa faţă de panou de 1,5-2m, cu spatele la panou, pivotare, desprindere cu întoarcere în aer 180 ° aruncare şi aterizare, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

HANDBAL

Legendă


Deplasarea jucătorului


Direcţia pasei


Aruncare la poartă

Dribling

Jucător în atac

Jucător în apărare

1. ACOMODAREA CU MINGEA

H 1 „Mingea călătoare ": colectivul este dispus pe două rânduri faţă în faţă, la un interval de un braţ între ei. Distanţa dintre cele două rânduri va fi de aproximativ 3m. Jocul se poate desfăşura cu una - trei mingi de handbal. La semnal sonor, elevul numărul 1 din fiecare rând va preda mingea vecinului din dreapta ş.a.m.d. Ultimul din fiecare rând, după primirea mingii, va alerga cât mai repede prin spatele formaţiei, ocupând un loc în stânga jucătorului nr. 1. Jocul se reia în acelaşi fel. Câştigă echipa (rândul) care termină mai repede. La reluare, predarea mingii se va face spre stânga. Jocul se poate desfăşura şi în cerc.

H 2 „Mingea prin tunel ": colectivul este organizat pe două şiruri la un interval de 5m, iar distanţa dintre elevi (care sunt în stând depărtat) este de un metru. La semnal primii elevi din fiecare şir predau mingea următorilor. Ultimii din şiruri predau mingile şi prin alergare rapidă trec în faţa şirurilor pentru a continua jocul. Câştigă echipa (şirul) care a terminat mai repede. Mingea poate fi transmisă astfel:

a) prin rostogolire printre picioarele elevilor, folosind una -trei mingi de handbal;

b) prin oferire şi primire printre picioarele elevilor;

c) primul transmite mingea printre picioare, al doilea o primeşte şi o transmite următorului pe deasupra capului ş.a.m.d.

H 3 „Mingiile peste cap": se execută din aceeaşi formaţie şi poziţie a jucătorilor ca la exerciţiul 2, folosind una - două mingi. Acestea se transmit pe deasupra capului prin oferire şi primire. Jocul se desfăşoară după aceleaşi reguli ca precedentul.

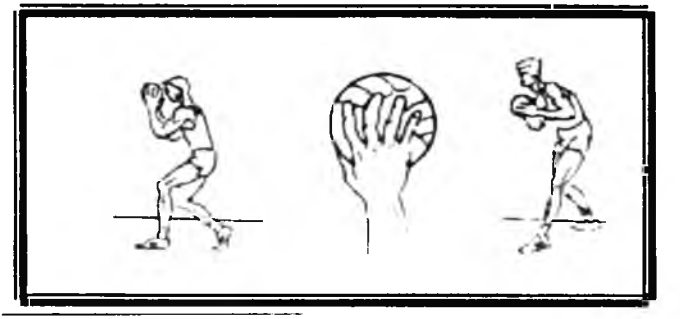
H 4 „Transmiterea mingiilor înapoi pe lângă şold" exerciţiul se desfăşoară din aceeaşi formaţie şi poziţie a elevilor ca la exerciţiul 2, folosindu-se două mingi care sunt transmise înapoi pe lângă şold. Elevii nu au voie să privească înapoi în timpul transmiterii mingilor. Câştigă echipa (şirul) care a executat mai repede transmiterea mingiilor, folosind toţi elevii.

H 5 „Culesul cartofilor": colectivul este organizat pe două şiruri cu două mingi fiecare. Primii elevi din fiecare şir, la semnal sonor, aleargă transportând două mingi, pe care le aşează în interiorul cercurilor marcate la o distanţă de 10-15m de fiecare şir, revin în formaţie în alergare şi predau ştafeta următorului, care readuce mingile la echipa sa. Câştigă echipa (şirul) care a folosit mai repede toţi elevi.

Variante: a) transportarea mingilor între palmă, antebraţ şi şold;

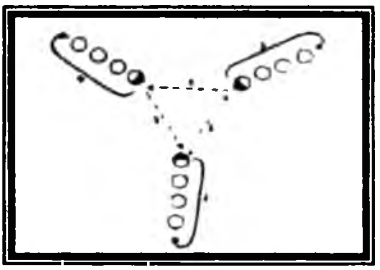
b) transportarea mingilor echilibrate în palme, braţele întinse;

2. ŢINEREA, PRINDEREA ŞI PASAREA MINGII DE PE LOC

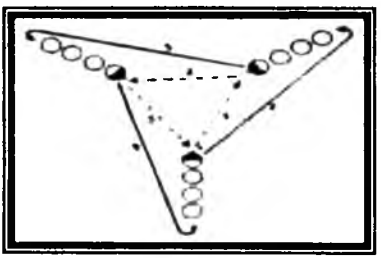


Ţinerea *- se execută cu două mâini sau cu o mână, dar nu mai mult de trei secunde. Ţinerea mingii cu o mână se face prin apucare sau echilibrare. Cu două mâini, mingea se ţine cu degetele mari apropiate iar celelalte răsfirate pe minge.*

Prinderea *- jucătorul trebuie să adopte în prealabil poziţia fundamentală, cu privirea îndreptată în direcţia din care primeşte mingea şi braţele sunt întinse în întâmpinarea mingii. Degetele formează cu palma o cupă în care intră mingea. Mingea ia contact cu vârfurile degetelor, apoi intră în cupa făcută de palme*



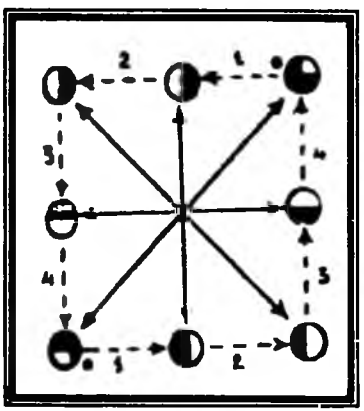
H 6 Formația de lucru: 3-4 şiruri, primul elev din fiecare şir execută pasă spre dreapta, urmată de deplasare la coada şirului propriu (după câteva repetări se schimbă sensul pasării), 2x6-8pase, pauză 30sec.



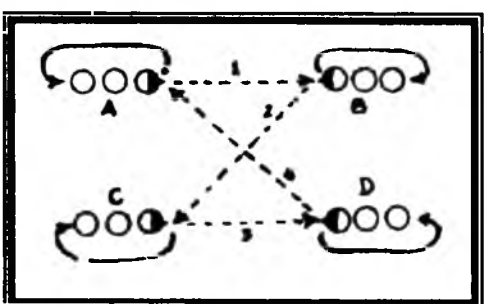
H 7 Idem exercițiul H6, cu deplasare la coada şirului unde a pasat.

H 8 Idem exercițiul H 7, cu deplasare la coada şirului opus pasării.

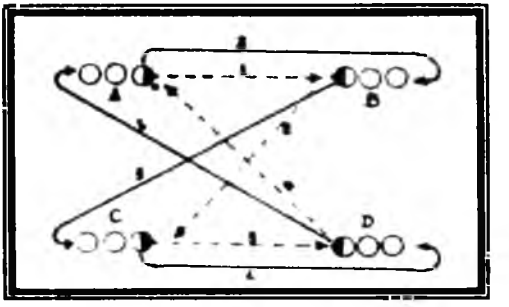
H 9 „Pătratul mişcător cu 8 jucători ". Elevii sunt aşezați în pătrat. La semnal mingea este pasată spre dreapta (stânga), din elev în elev, care după ce pasează schimbă locul cu partenerul din față.



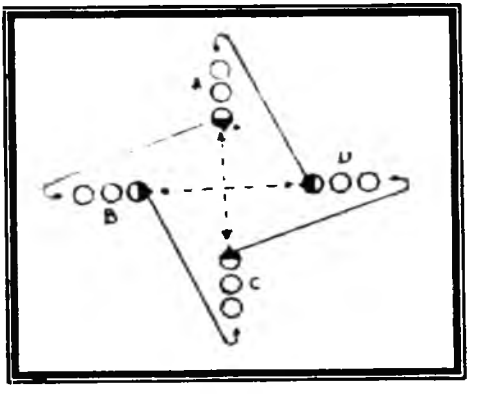
H 10 Formația de lucru: patru şiruri - A, B, C, D . Primul elev din şirul A pasează la şirul B, acesta la C, iar C lui D care reia exercițiul pasând lui A. După ce pasează, elevii trec la coada şirului propriu. 3-4x, pauză 30sec.



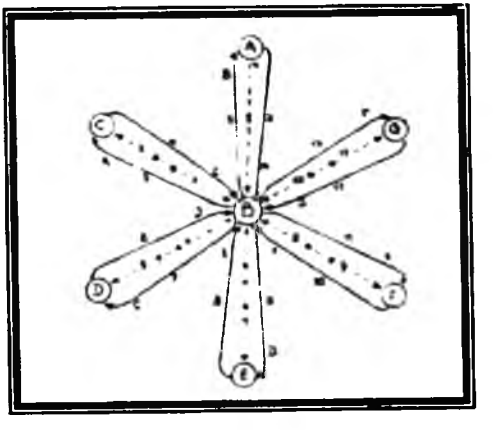
H 11 Idem exerciţiul 10, după pasă elevii trec la coada şirului unde au pasat.



H 12 Pasarea mingii în „cruce": elevii sunt aşezaţi pe patru şiruri A,B,C,D, câte două faţă în faţă, la distanţe egale. Se execută pasă la şirul din faţă, urmată de deplasare la coada şirului din dreapta.



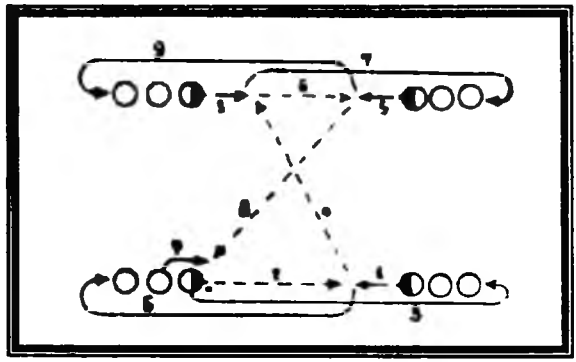
H 13 Formaţia de lucru: în cerc cu un elev în centru. Elevii de pe cerc pasează celui din centru, după care se deplasează în locul unde au pasat; 6-8 pase fiecare.



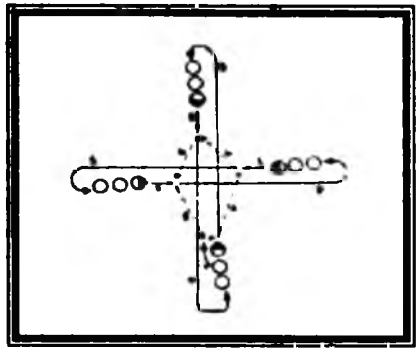
3. PASAREA MINGII DIN ALERGARE

H 14 Formaţia de lucru: două şiruri faţă în faţă, la o distanţă de 10-15m, pasă la şirul din faţă şi deplasare la coada acestuia, 4-6 pase.

H 15 Formaţia de lucru: pe patru şiruri câte două faţă în faţă. Pasarea mingii se face alternativ în faţă şi oblic, iar deplasarea elevilor după pasare se poate face astfel: la coada şirului din faţă, la coada şirului unde a pasat, la coada şirului alăturat; 2x4-6pase, pauză 30sec.



H 16 Formaţia de lucru: pe patru şiruri în formă de cruce, se execută pasă spre dreapta (stânga) urmată de deplasare la coada şirului din faţă. Elevul care primeşte pasa iese în întâmpinarea mingii; 2x4-6pase, pauză 30sec.



H 17 Formaţia de lucru: pe patru şiruri (câte două faţă în faţă) execută pase în doi din deplasare cu trecere la coada şirului din faţă, 3-4x.

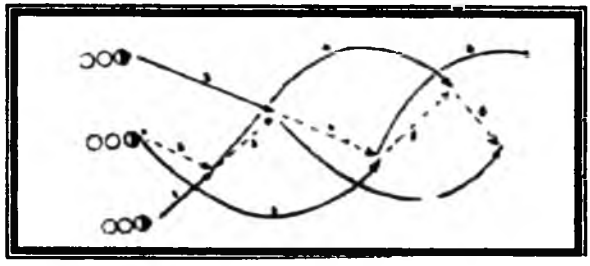
H 18 Idem exerciţiul 17, cu încrucişare la mijlocul terenului.

H 19 Formaţia de lucru: pe şase şiruri(câte trei faţă în faţă), execută pase în trei, în linie, cu trecere la coada şirului din faţă, 3-4x.

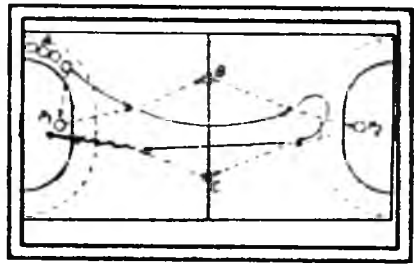
H 20 Idem exerciţiul 19, cu jucătorul din centru avansat.

H 21 Idem exerciţiul 19, cu jucătorul din centru retras.

H 22 Formaţia de lucru: pe trei şiruri, execută pase în trei cu schimb de locuri, 3-4x.

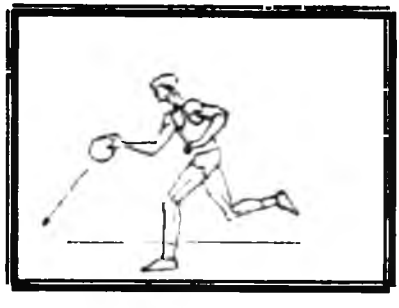


H 23 Colectivul este așezat ca în figura de mai jos: elevul A pasează mingea portarului (P1) și sprintează înainte, reprimește mingea și o transmite lui B, continuându-și alergarea. După reprimirea mingii de la B, A pasează portarului (P2) din fața sa, se întoarce, reprimește mingea și continuă exercițiul cu C; 2-3x, cu schimbarea rolurilor.



4. DRIBLINGUL

4.1 Driblingul simplu



Constă dintr-o singură bătaie și prinderea mingii. Mingea se bate lateral față de corp într-un unghi ascuțit în așa fel încât să revină în mod firesc fără pierderea controlului și a vitezei. În același timp mingea trebuie protejată de o eventuală încercare de deposedare.

H 24 Formația de lucru: pe două șiruri, față în față, execută pasă la șirul din față, precedată de un dribling, 2x4-6 pase, pauză 30sec.

H 25 Elevii se deplasează liber pe o suprafață limitată de teren și pasează mingea între ei. După fiecare prindere, elevul este obligat să execute un dribling; 2x1 min, pauză 30sec.

H 26 Aruncare la poartă (printr-un procedeu la alegere), precedată de un dribling simplu, 4-6x.

4.2 Driblingul multiplu

Constă dintr-o serie de împingeri succesive ale mingii spre sol, executate prin apăsare (nu prin lovire) cu palma pe suprafața acesteia. La mișcarea de apăsare ia parte brațul întreg. Executarea corectă depinde de mișcarea palmei din articulația pumnului, printr-o serie de flexii și extensii pe antebraț. Executarea driblingului multiplu este oportună doar când jucătorul a scăpat pe contraatac.

H 27 Deplasare liberă în teren cu executarea driblingului multiplu, 2xlmin, pauză 30sec.

H 28 Deplasare liberă în teren cu întoarceri 180° și 360°, fără a opri driblingul, 2x1 min, pauză 30sec.

H 29 Formația de lucru: pe două șiruri, se execută dribling multiplu printre 4-5 jaloane așezate la 2m unul de celălalt, folosind ambele mâini, 3x, pauză 30sec.

H 30 Într-un spațiu delimitat, dribling printre apărători pasivi și activi, 2x2min, pauză lmin.

H 31 Dribling din alergare, finalizat cu aruncare la poartă prin procedeul preferat, 4-5x.

H 32 Formația de lucru: pe șase șiruri (câte trei față în față), dribling din alergare finalizat cu pasă la șirul opus, 3-4x, pauză 30sec.

H 33 Formația de lucru: câte două șiruri în colțurile opuse ale terenului. Primii din fiecare șir vor alerga, primul de pe extremă va primi mingea de la portar, va executa dribling finalizat cu aruncare la poartă (procedeu la alegere), iar primul din șirul interior va alerga în urmă la l-2m, încercând să-l deposedeze de minge. 5-6x, pauză lmin.

Jocuri pentru formarea deprinderii de aruncare

H 34 Jucătorii sunt împărțiți în două echipe, egale ca număr. Un elev se află în mijlocul terenului propriu și aruncă mingea. Jucătorii echipei adverse vor urmări mingea aruncată, pentru a intra în posesia ei. Din locul prinderii vor arunca în celălalt teren. Echipa care reușește prin aruncări mai lungi să

depăşească linia de fund a terenului, câştigă un punct şi aşa mai departe până când una dintre echipe acumulează un număr mare de puncte.

H 35 „Între două sau patru focuri": echipele sunt dispuse pe două jumătăţi de teren cu dimensiunile celui de volei, căpitanii echipelor aflându-se pe liniile de fund. Jocul constă în pase între căpitan şi jucătorii din echipa sa. În cele mai potrivite situaţii, căpitanul sau unul din coechipieri încearcă să lovească jucătorii adverşi. Cei loviţi sunt eliminaţi, iar mingea rămâne în posesia echipei care a lovit. Câştigă echipa care a eliminat mai mulţi jucători. 2-3min

H 36 ***„Apără cetatea"**:* jucătorii sunt dispuşi în afara unui cerc cu raza de 7-8m. Pasează între ei şi urmăresc să lovească cu o minge de handbal, unul sau mai multe obiecte aşezate în mijlocul cercului, apărate de un jucător. Pentru apărare el se va folosi de braţe şi picioare, deplasându-se în jurul „cetăţii", în funcţie de direcţia paselor dintre jucătorii de pe cerc, care vor arunca prin surprindere.

5. ARUNCAREA LA POARTĂ

Din punct de vedere al procedeelor de aruncare la poartă, clasificarea este următoarea:

1. Aruncarea la poartă cu pas adăugat.
2. Aruncarea la poartă cu pas încrucişat:
   - prin faţă;
   - prin spate;
3. Aruncarea la poartă din săritură:
   - cu bătaie pe piciorul opus
   - braţului de aruncare;
   - cu bătaie pe piciorul braţului de aruncare.
4. Aruncare la poartă din alergare.
5. Aruncare la poartă din plonjon (pe braţe) - din faţă.

5.1 Aruncarea la poartă din alergare

Din alergare, mingea este prinsă pe piciorul drept, pas cu piciorul stâng simultan cu ducerea braţului drept sus, mingea aflându-se deasupra umărului şi aruncare la poartă odată cu punerea piciorului drept pe sol.

H 37 Formaţia de lucru: pe două şiruri, pase în doi din deplasare (pasa se execută pe piciorul drept), fără modificarea ritmului de deplasare; 4-5x.

H 38 Formaţia de lucru: pe două şiruri, la semnal alergare uşoară, primirea mingii şi aruncare la poartă. Pasează şi aruncă pe rând; 4-5x.

H 39 Formaţia de lucru: 5-6 elevi în cerc. Elevul cu mingea porneşte spre centrul cercului, execută un dribling şi apoi aruncă din alergare unui coechipier din faţa sa, care la rândul său face acelaşi lucru; 4-5x.

H 40 Formaţie de lucru: pe un şir, dribling din alergare de la centrul terenului, finalizat cu aruncare la poartă din alergare; 4-5x.

H 41 Formaţia de lucru: pe două şiruri, pase în doi din alergare, pornind de pe semicercul propriu; jucătorul care primeşte pasa în apropierea semicercului advers, aruncă la poartă din alergare, fără să mai facă , în prealabil, un dribling; 4-5x.

H 42 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, la distanţa de aproximativ 15m faţă de poartă. Pe rând, fiecare jucător execută dribling finalizat cu aruncare la poartă din alergare; 4-5x.

H 43 Idem exerciţiul 42, cu introducerea unui distribuitor între cele două şiruri, care pasează alternativ jucătorilor.

H 44 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele cu un distribuitor între ele. Distribuitorul, primeşte mingea de la vârfurile de contraatac, pe care le angajează cu pase în adâncime, date în aşa fel încât primitorul să facă un singur dribling înainte de aruncare la poartă; 3-4x.

H 45 Idem exerciţiul 44, fără executarea driblingului.

H 46 Structuri de acţiuni:

a) elevii sunt dispuşi pe două linii paralele înapoia liniei de centru:
alergare 5m, culegerea unei mingi de pe sol, dribling, aruncare la poartă din alergare, recuperarea mingii, dribling multiplu şi aşezarea mingii de unde a fost luată. Următorul elev, începe acţiunea în momentul în care coechipierul aruncă la poartă.

b) elevii sunt dispuşi ca la „a" cu câte un distribuitor lateral:
dribling, pasarea mingii lateral, alergare, reprimire, dribling, aruncare la poartă din alergare, recuperarea mingii, dribling şi pasă următorului din şir.

5.2 Aruncarea la poartă din săritură

Jucătorul prinde mingea pe piciorul drept, pas cu stângul executând bătaia pentru săritură, corpul în aer se răsuceşte spre dreapta, mingea este dusă prin jos-înapoi în sus, deasupra umărului ***şi*** *aruncare la poartă.*

H 47 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, la distanţa de aproximativ 15m faţă de poartă. Pe rând, fiecare jucător execută dribling finalizat cu aruncare la poartă din săritură; 4-5x.

H 48 Idem exerciţiul 47, cu introducerea unui distribuitor între cele două şiruri, care pasează alternativ jucătorilor.

H 49 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele cu un distribuitor între ele. Distribuitorul, primeşte mingea de la vârfurile de contraatac, pe care le angajează cu pase în adâncime, date în aşa fel încât primitorul să facă un singur dribling înainte de aruncare la poartă; 3-4x.

H 50 Idem exerciţiul 49, fără executarea driblingului.

H 51 Structuri de acţiuni:

a) elevii sunt dispuşi pe două linii paralele înapoia liniei de centru: alergare 5m, culegerea unei mingi de pe sol, dribling, aruncare la poartă din săritură, recuperarea mingii, dribling multiplu şi aşezarea mingii de unde a fost luată. Următorul elev, începe acţiunea în momentul în care coechipierul aruncă la poartă.

b) elevii dispuşi ca la „a" cu câte un distribuitor lateral: dribling, pasarea mingii lateral, alergare, reprimire, dribling, aruncare la poartă din săritură, recuperarea mingii, dribling şi pasă următorului din şir.

H 52 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, efectuarea unei desprinderi de pe sol pe piciorul stâng, simultan cu ducerea sus a braţului de aruncare, având umărul stâng orientat spre înainte; 10 – 12x.

H 53 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri (distanţă între rânduri 4-5m), cu elan de 1-3 paşi, fără minge, bătaie pe piciorul stâng cu ducerea braţului drept sus şi aterizare pe acelaşi picior; 10-12x.

H 54 Pase între 3-4 jucători din săritură; 14-16x, pauză 30sec.

H 55 Din alergare, de pe parte stângă a terenului, se primeşte mingea din partea opusă şi se aruncă la poartă din săritură, de la 6-7 m;

H 56 Dribling oblic spre poartă, urmat de aruncarea la poartă din săritură;

H 57 Pasă la un coechipier, pătrundere, reprimire şi aruncare la poartă din săritură cu elan perpendicular; 4-5x.

H 58 Aruncare la poartă din săritură peste un obstacol aşezat pe sol (bancă, minge, etc). Se urmăreşte scurtarea elanului, desprindere cât mai înaltă şi zbor cât mai lung; 10-12x, pauză 30sec.

H 59 Dribling, pasă la un coechipier aflat în afara semicercului de 9m, schimbare de direcţie, reprimirea mingii şi aruncare la poartă din săritură; 6-8x, pauză 30sec.

H 60 Pasă la un coechipier, fentă, reprimire, dribling şi aruncare la poartă din săritură; 10-12x, pauză 30sec.

H 61 Pasă la un coechipier, reprimire, fentă de depăşire a unui adversar semiactiv, apoi activ, urmată de aruncare la poartă din săritură; 8- 10x, pauză 30sec.

5.3 Aruncarea la poartă cu pas încrucişat

Jucătorul prinde mingea cu ambele mâini în momentul în care păşeşte cu piciorul drept în faţă. După prindere face un pas cu piciorul stâng înainte, încrucişează piciorul drept prin faţa celui stâng, iar mingea este dusă înapoi, deasupra umărului. Odată cu punerea piciorului stâng pe sol şi blocarea acestuia, are loc mişcarea de aruncare la poartă. După aruncare piciorul drept se duce în faţă, contribuind la frânarea înaintării corpului.

H 62 Din alergare normală, trecere în alergare cu încrucişarea piciorului drept peste stângul, sau alergare cu paşi adăugaţi.

H 63 Executarea succesivă a mai multor paşi încrucişaţi sau adăugaţi, încheiată cu aruncarea unei mingi.

H 64 Din mers, apoi din alergare, ducerea braţului drept deasupra umărului în timpul pasului încrucişat sau adăugat.

H 65 Din faţa porţii de la distanţa de 8-9m, executarea a 1-3 paşi încrucişaţi sau adăugaţi şi aruncare la poartă; 8-10x, pauză 30sec. H66 Pase din alergare între doi jucători, pe o distanţă de 20-25m, finalizate de aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

H 67 Pase din formaţia în „potcoavă", finalizate cu aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

H 68 Formaţie de lucru: pe trei şiruri, dribling finalizat cu aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat; 6-8x, pauză 30sec.

H 69 Formaţie de lucru: pe două şiruri, alergare, primirea mingii şi aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

H 70 De pe linia de fund a terenului, dribling 20 m, pasă elevilor aflaţi pe semicercul de 9m, reprimire şi aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

H 71 Dribling, pasă în lateral, alergare, reprimire, dribling şi aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

H 72 Alergare rapidă, culegerea unei mingi de sol, pasă la pivot, alergare, reprimirea mingii şi aruncare la poartă cu pas încrucişat sau adăugat.

6. BLOCAREA ARUNCĂRILOR LA POARTĂ

H 73 Câte doi faţă în faţă la distanţa de 2m, unul având o minge de handbal, execută paşi adăugaţi, simulând aruncarea la poartă, iar celălalt iese în faţă cu braţele ridicate la mingea coechipierului.

H 74 Pe semicercul de 9m, 5-6 jucători aşezaţi cu faţa la poartă, cu câte o minge de handbal, sunt pregătiţi pentru aruncarea la poartă, iar ceilalţi jucători sunt aşezaţi în şir la marginea terenului în dreptul semicercului de 6m, se deplasează rapid şi atacă fiecare jucător cu mingea, ducând palmele pe minge (se lucrează la ambele porţi).

H 75 6-8 elevi aşezaţi în formaţie de cerc, iar unul dintre ei se află în centrul cercului. Pasarea mingii între ei peste cel din centru, care încearcă să o blocheze.

H 76 Un elev se află pe semicercul de 6m, ceilalţi pe un singur şir în spatele liniei de 9m, fiecare având câte o minge cu care aruncă la poartă. Elevul de pe semicerc iese în faţă, blocând mingile aruncate de jucător.

7. FAZA I A ATACULUI – CONTRAATACUL CU UN VÂRF

H 77 Elevii sunt aşezaţi pe două şiruri în planuri diferite. Execută pase în doi din deplasare, un elev aflându-se avansat şi altul retras.

H 78 Pase în trei din deplasare sub formă de triunghi cu vârful avansat.

H 79 Idem cu vârful retras.

H 80 Pasă în trei sub formă de scară.

H 81 Pasă la un coechipier aflat pe semicercul propriu, alergare, reprimirea mingii şi aruncare la poartă.

H 82 Pasă la un coechipier aflat la jumătatea terenului, alergare, schimbare de direcţie, reprimirea mingii, dribling şi aruncare la poartă.

H 83 Pasă la un coechipier aflat pe semicerc, alergare, reprimirea mingii la centru, dribling, pasă la un alt coechipier aflat pe semicercul de 9m la poarta opusă, reprimire, schimbare de direcţie şi aruncare la poartă.

H 84 Sprint spre linia de centru, primirea mingii transmisă de portar printr-o pasă cu boltă, dribling din alergare şi aruncare la poartă.

H 85 Pasă scurtă de la portar spre partea braţului îndemânatic al jucătorului, dribling, aruncare la poartă şi recuperare, urmată de o pasă la distanţă.

H 86 Jucătorii sunt dispuşi pe două şiruri în colţurile opuse ale terenului. Portarii, având la dispoziţie mai multe mingi, vor arunca la distanţă (peste linia de centru, în direcţia barei stângi a porţii opuse), obligând câte un jucător să alerge cu viteză maximă spre poarta adversă. Prinzând mingea din zbor sau după atingerea solului, jucătorii vor arunca la poartă.

H 87 Jucătorii sunt aşezaţi pe două linii faţă în faţă, pe semicercul de 6m şi de 9m, fiecare pereche având câte o minge şi executând pase în doi. La semnal, cei aflaţi la 9m, execută o întoarcere de 180°, sprintează înainte, primesc mingea de la coechipierul cu care a pasat, driblează şi aruncă la poartă.

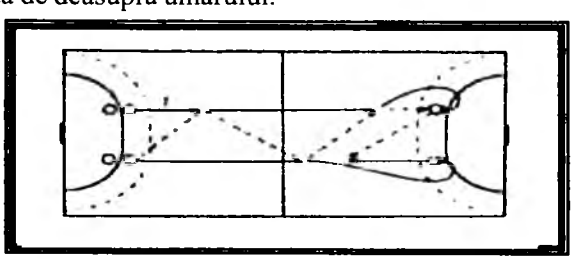
H 88 Colectivul este împărţit pe două grupe, câte o grupă la fiecare semicerc, iar câte un elev se află în fiecare semicerc. Una din grupe are o minge. Primul pasează la cel din semicerc, sprintează până la centru, acolo se întoarce, primeşte mingea, o pasează elevului din semicercul opus, acesta repunând-o în circulaţie la şirul de la poarta lui. Plecarea pe contraatac se va face pe pasa spre portar a vârfului de contraatac de la poarta opusă.

H 89 Contraatac direct cu finalizare prin aruncare la poartă, la început cu apărători pasivi, apoi cu apărători activi.

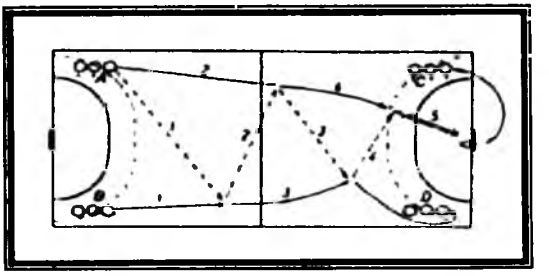
H 90 Un jucător lansat pe contraatac primeşte mingea, moment în care este urmărit de un alt jucător (apărător) care repliază. Pentru cursivitatea exerciţiului, nu aruncă la poartă, ci pasează portarului, care lansează un alt jucător. După ce a pasat, jucătorul care a executat contraatacul se transformă imediat în apărător pentru a urmări pe cel plecat pe contraatac.

8. CONTRAATACUL CU DOUĂ VÂRFURI

H 91 Suveică dublă cu pase între doi jucători, executate din alergare cu viteză. Distanţa dintre jucători creşte progresiv. Nu se foloseşte decât aruncarea azvârlită de deasupra umărului.

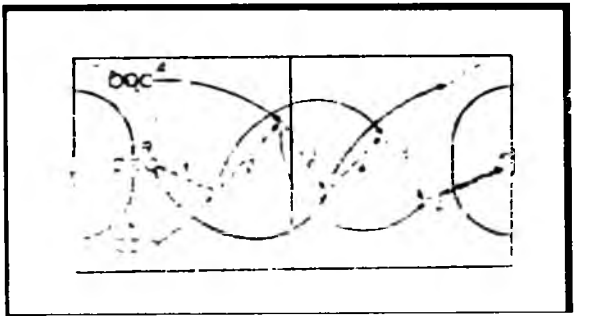


H 92 Jucătorii sunt aşezaţi pe patru şiruri, câte unul în fiecare colţ al terenului. Pase în doi din alergare cu viteză maximă, la distanţă de cel puţin 15m între jucători, finalizate cu aruncare la poartă.



H 93 Jucătorii sunt aşezaţi pe extreme. La semnal, pornesc în alergare rapidă spre centrul terenului. Portarul trimite mingea extremei din jumătatea de teren opusă locului său de acţiune. După prinderea mingii de către extremă, aceasta o transmite coechipierului printr-o pasă oblică înainte, executată din alergare. Cel de-al doilea vârf de contraatac, după primirea mingii, se îndreaptă pe drumul cel mai scurt spre poarta adversă, executând aruncare la poartă.

H 94 Jucătorii sunt aşezaţi pe extreme. La semnal, portarul iese în viteză maximă spre centrul terenului. Jucătorul B primeşte mingea printr-o pasă oblică de la A, driblează, în timp ce jucătorul A, sprintează prin spatele jucătorului B, primeşte mingea printr-o pasă specială şi aruncă la poartă.



H 95 Jucătorii sunt aşezaţi pe trei şiruri paralele A, B, C. La semnal se execută schimburi rapide între cei trei jucători, finalizate cu aruncare la poartă.

H 96 Un jucător lansat pe contraatac, primeşte mingea, este urmărit de un altul, considerat apărător, care repliază. Pentru cursivitatea exerciţiului nu aruncă la poartă, ci pasează portarului, care lansează pe partea cealaltă alt jucător. După ce a pasat, jucătorul care a executat contraatacul, se transformă imediat în apărător, pentru a-l urmări pe cel plecat pe contraatac.

H 97 Portarul lansează, printr-o pasă scurtă, un vârf. Acesta transmite mingea unui jucător din al doilea „val", aflat pe partea opusă şi care o pasează vârfului de pe aceeaşi parte; acesta, la rândul său, pasează decisiv unui jucător care vine lansat pe centrul terenului.

9. FAZA a II-a a ATACULUI - CONTRAATACUL SUSȚINUT

H 98 După o pasă între jucătorii din al doilea „val", urmează o pasă lungă către un partener fix care repasează; exercițiul poate continua sub formă de suveică sau printr-o acțiune decisivă.

H 99 Mingea poate trece de la un vârf la celălalt vârf, care o „întoarce" unui jucător din al doilea „val", pentru a finaliza.

H 100 Contraatac susținut, în care primele pase sunt efectuate între jucătorii din al doilea „val", iar cea decisivă merge spre un jucător din primul „val", aflat în pătrundere spre poartă. Dacă cesta apreciază că vârful de pe cealaltă parte are mai multe șanse, îi trimite acestuia mingea.

H 101 Dribling multiplu prelungit, efectuat în mare viteză de către un jucător din linia a 2-a, care, în prealabil a primit mingea de la portar și finalizează prin aruncare la poartă.

H 102 Contraatac susținut, în care pasele se succed după un sistem portar - vârf, celălalt vârf, jucători din al doilea „val", iar finalizarea se face trecând printre jaloane.

H 103 Pase succesive și în adâncime, de pe o parte pe cealaltă a terenului, între trei jucători aflați în deplasare.

H 104 Pase repetate între un jucător din linia a doua şi un vârf, continuate cu angajarea celuilalt vârf, care finalizează.

H 105 Vârfurile pătrund pe centru şi încrucişează, pasează mingea, care revine la un jucător din al doilea „val". Se continuă cu pasă la un partener fix sau printr-un dribling, urmând după aceea aruncarea la poartă.

H 106 Contraatac susţinut, cu infiltrarea unui atacant pe semicerc, care poate continua exerciţiul sau arunca la poartă.

H 107 Deplasări ale jucătorilor, însoţite de pase în prezenţa unor apărători semiactivi ficşi, sau în deplasare.

H 108 Şase jucători în apărare, sunt atacaţi de alţi trei jucători. Pe linia de centru a terenului, aşteaptă trei apărători. Fie că echipa din atac (cei trei jucători) a aruncat la poartă, fie că profesorul pasează o altă minge portarului, echipa din apărare este lansată pe contraatac. În acelaşi timp se repliază şi cei trei jucători de pe linia de centru. Echipa de şase jucători, aflată pe contraatac, are obligaţia, ca după trecerea în terenul advers, să execute numai trei pase, finalizate cu aruncare la poartă. Exerciţiul se reia în acelaşi fel, atacul fiind asigurat de cei trei jucători folosiţi ca apărători în faza anterioară.

H 109 Formaţie de lucru: un şir pe partea stângă a terenului, altul pe semicercul advers, la nivelul extremei drepte, având în faţă un apărător. Lansarea pe contraatac, de către portar, a jucătorului A, care primeşte mingea şi execută un dribling. Prin deplasarea sa spre poartă, îl va obliga pe apărător să-l atace. Jucătorul B, demarcat, se va infiltra pe semicerc, va fi angajat de A şi va arunca la poartă.

H 110 Formaţie de lucru: un şir A pe partea stângă a spaţiului porţii, un şir B pe semicercul de 9m şi un şir C pe semicercul advers la nivelul extremei drepte. Lansarea pe contraatac a jucătorului A, care după intrarea în posesia mingii, pasează intermediarului B, se deplasează rapid şi încrucişează prin spate. Jucătorul B îi pasează, iar în acest moment jucătorul C se infiltrează pe semicerc, primeşte mingea şi aruncă la poartă.

H 111 Variante: - şirul A dispus pe centru, şirul B pe dreapta spaţiului porţii şirul A pe partea stângă, şirul B pe partea dreaptă a spaţiului porţii şirul C pe extrema dreaptă, apoi pe extrema stângă folosirea unui apărător care se repliază odată cu jucătorul B, obligându-l pe acesta să paseze la încrucişare prin spatele jucătorului A venit din urmă.

10. DEMARCAJUL

H 112 Formaţia de lucru: pe patru şiruri, în cruce. Jucătorul A aflat în posesia mingii pleacă spre centru şi pasează lui B care a executat o fentă de plecare spre stânga şi se deplasează rapid spre dreapta pentru a primi pasa. După pasarea mingii, jucătorul A se îndreaptă în alergare spre C, simulând un marcaj. Jucătorul B, la rândul său, deplasându-se către centru, pasează mai departe jucătorului C, care se demarcă în acelaşi fel pentru a primi mingea.

Exerciţiul continuă prin pasarea mingii spre şirul din faţă, fiecare jucător, înainte de a primi mingea, execută un demarcaj şi trece la coada şirului respectiv.

H 113 Formaţia de lucru: pe două şiruri, faţă în faţă, cu un adversar activ la mijloc. În timpul desfăşurării suveicii, acesta are sarcina de a scoate mingea prin intercepţie, plasându-se între cei ce îşi pasează. Jucătorii se vor deplasa şi îşi vor pasa în funcţie de plasamentul şi de acţiunea adversarului. Pentru eficacitatea exerciţiului apărătorul va fi schimbat din două în două minute.

H 114 Formaţia de lucru: două echipe egale ca număr. O echipă, aflată în posesia mingii, va urmări să o menţină, iar cealaltă echipă va încerca să intre în posesia ei. În acest fel, echipele sunt obligate să folosească marcajul şi demarcajul. Câştigă echipa care a pierdut mingea de mai puţine ori, într-un timp dinainte stabilit.

H 115 Formaţia de lucru: pe un şir în faţa semicercului la 10-12m distanţă. Pe semicerc se plasează un jucător distribuitor, iar în faţă un alt jucător avansat din apărare. În funcţie de plasamentul apărătorului, jucătorul A se va deplasa pentru a primi mingea de la distribuitor, iar apărătorul, prin plasamentul său, va determina direcţia de deplasare a jucătorilor din şirul A care urmează să primească mingea.

11. EXERCIŢII FOLOSITE ÎN ANTRENAMENTUL PORTARULUI

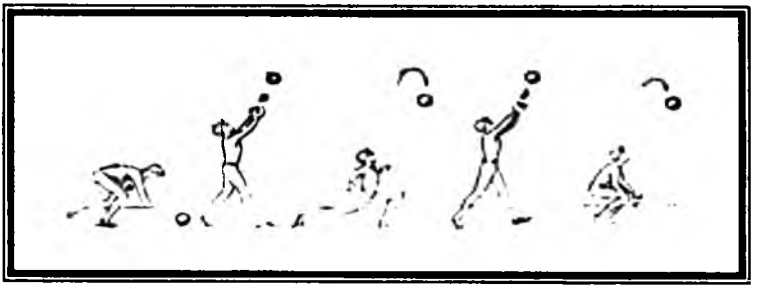
H 116 Executarea unor mişcări prin care se imită apărarea unor mingi imaginare. Pornind din poziţie fundamentală, se apără stânga jos cu fandare, se revine în poziţie fundamentală şi se repetă spre dreapta jos. Apoi se apără colţurile de sus, trecându-se imediat la imitarea mişcărilor de apărare a mingilor medii.

H 117 Profesorul ţine în mână o minge şi schiţează cu ea diferite mişcări, iar portarul are obligaţia să răspundă cu un procedeu tehnic corespunzător. Acelaşi exerciţiu se poate executa „în oglindă" între doi portari unul dintre ei având iniţiativa, iar celălalt simulând respingeri şi urmărind mişcările.

H 118 Lovirea mingii de pământ şi prinderea ei deasupra capului, cât mai sus.

H 119 Aruncarea mingii în sus deasupra capului şi prinderea ei, de pe loc şi din deplasare. între aruncări şi prinderi pot fi efectuate diverse mişcări: fandări, *genuflexiuni* etc.

H 120 Rostogolirea mingii înainte **şi** culegerea ei.



H 121 Din culcat în diferite poziţii cu mingea în mâini, ridicare cât mai rapidă în sul;

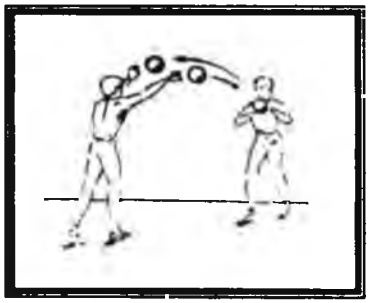
H 122 Portarul stă cu faţa la un zid şi aruncă mingea prinzând-o din ricoşări. Mingea poate fi aruncată mai sus sau mai jos, mai aproape lateral sau mai departe etc.

H 123 Portarul se plasează aproape de perete şi loveşte mingea cu piciorul, respingând-o totdeauna cu latul. Se execută serii cu acelaşi picior sau alternativ.

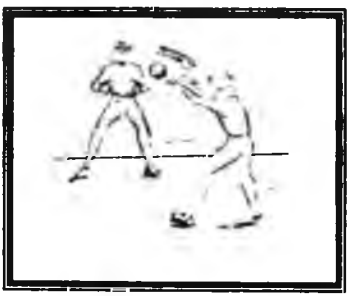
H 124 Jonglerii cu piciorul şi genunchiul „Cine ţine mingea mai mult".

H 125 Aruncări uşoare, între doi portari, care pot fi prinse şi retransmise imediat. La început mingile se vor pasa în dreptul feţei, apoi lateral, fără a se solicita deplasarea.

H I26 Aruncări şi prinderi cu două - trei mingi, între doi portari.

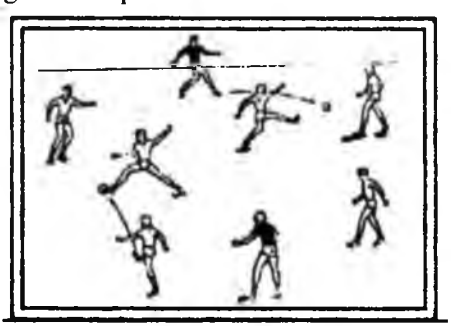


H 127 Pase în doi cu deplasare laterală pe lăţimea terenului. Cei doi portari stau faţă în faţă, în poziţie fundamentală, deplasarea efectuându-se cu paşi mici adăugaţi şi în poziţie joasă.

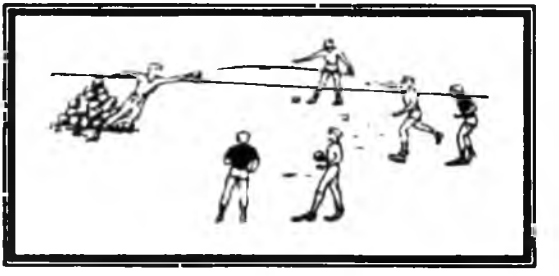


H 128 „Atinge mingea". Un număr de 3-4 sau mai mulţi jucători, dispuşi în cerc, îşi pasează mingea între ei, iar portarul aflat în centru încearcă să o atingă. Dacă reuşeşte primeşte un punct. Jocul se poate organiza cu doi - trei portari la mijloc şi mai mulţi jucători pe cerc.

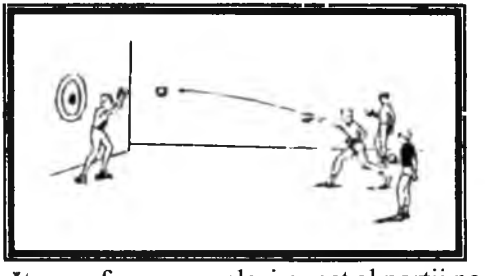
H 129 Din aceeaşi formaţie pasele se execută cu piciorul, iar portarul va încerca să atingă mingea tot cu piciorul.



H 130 „Apără cetatea". Jucătorii sunt așezați în cerc la o distanță de 9-10m de centru, unde se află „cetatea" (de ex. o piramidă de mingi). Pasându-și cu repeziciune mingea, încearcă să lovească și să dărâme „cetatea" prin șuturi din afara cercului. Portarul aflat în interiorul cercului, cu spatele la cetate, încearcă să atingă și să devieze mingea.



H 131 „Apără ținta". Jucătorii sunt așezați în linie la circa 8-10m de un perete, pe care sunt desenate una sau mai multe ținte. Portarul plasat în fața acestora încearcă să devieze mingile care se îndreaptă către ele. Se poate organiza și cu două mingi.



H 132 Aruncări de către profesor pe același punct al porții pe o distanță de 6-7m.

H 133 Aruncări din unghiuri diferite.

H 134 Aruncări pe punctele slabe ale portarului.

H 135 Aruncări variate din diverse puncte ale semicercului și ale întregii porțiuni de atac, din anumite unghiuri și de la distanțe alese, în mod variat și alternativ, de profesor.

H 136 Serii de aruncări alternative pe toate posturile. Jucătorii se așează câte unul sau doi pe fiecare post clasic, iar la semnal aruncă alternativ de pe posturile respective într-o ordine dinainte stabilită. Portarul execută deplasări în poziția fundamentală de la o bară la alta. La semnal culege o minge aflată în spatele porții sau în interiorul semicercului și pasează la un jucător aflat în punct fix sau în alergare.

H 137 Portarului, executând joc de picioare, i se aruncă o minge dificilă pe care o respinge prin plonjon, se ridică rapid, primește altă minge mai ușoară, și o aruncă imediat pe contraatac.

H 138 Idem exercițiul 137, dar după lansarea contraatacului se apără o aruncare de la 7m.

H 139 Portarul execută mișcări prin care simulează apărarea celor 4 colțuri, se oprește în poziție fundamentală și apără o aruncare executată puternic.

VOLEI

Legendă

Deplasarea jucătorului

Pasa

Lovitura de atac

Pasă de control

Blocaj

Elev cu fața pe direcția de execuție

Elev cu spatele pe direcția de execuție

1. POZIȚIA FUNDAMENTALĂ ŞI DEPLASAREA ÎN TEREN

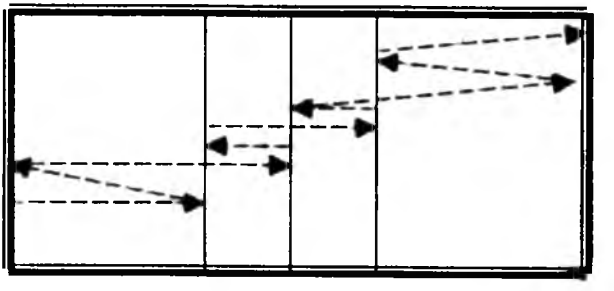
Tălpile paralele, depărtate la distanța egală cu lățimea umerilor, genunchii flexați, greutatea corpului este repartizată în mod egal pe ambele picioare, trunchiul drept, privirea orientată înainte.

V 1 Formație de lucru: în trepte câte trei - patru. Profesorul se deplasează şi ocupă una dintre poziții (înaltă, medie, joasă) iar elevii încearcă să-l imite; 8-10x, pauză pasivă 30sec.

V 2 Formație de lucru: pe perechi, față în față. Unul dintre elevi se deplasează şi ocupă una dintre poziții (înaltă, medie, joasă), celălalt încercând să-l imite; 6-8x, pauză pasivă l0sec.

V 3 Formaţia de lucru: în semicerc, elevii fiind împărţiţi în două grupe care vor lucra alternativ; deplasare înainte, înapoi, lateral, cu oprire la semnal sonor în poziţie fundamentală (se poate executa şi din alergare uşoară); 7-8x, pauză pasivă 10-15sec.

V 4 Formaţie de lucru: în linie pe trei-patru rânduri, deplasare înainte şi înapoi până la un reper stabilit şi în poziţia fundamentală dată de profesor, plecare la semnal sonor, pauză (mers în revenire în formaţie) 45 sec.



V 5 Concurs: elevii sunt împărţiţi în trei-patru echipe, aşezaţi în coloană câte unu. Primii din fiecare echipă, la semnal sonor, pleacă în alergare, până la o linie trasată la distanţa de 3-4 m faţă de linia de plecare, şi ocupă una dintre poziţiile fundamentale; 4-6x, pauză pasivă 30sec.

V 6 Concurs: elevii sunt împărţiţi în două echipe, fiecare aşezată în flanc, în spaţiul de serviciu. La semnal sonor, primul va alerga înainte pe linia laterală a terenului, apoi cu pas adăugat pe linia de centru, alergare cu spatele pe linia laterală stângă a terenului, respectiv deplasare cu pas adăugat spre dreapta pe linia de fund a terenului şi predarea ştafetei următorului. Câştigă echipa ai cărei jucători termină primii; 3-4x, pauză pasivă 40sec.

V 7 Formaţia de lucru: în linie pe două rânduri, deplasări în teren în diferite poziţii, cu greutăţi în mâini sau pe spate (saci cu nisip, mingi medicinale etc.); 4-5x, pauză pasivă 45sec.

V 8 Formaţia de lucru: pe două şiruri, fiecare şir având un elev aruncător la distanţa de 2m, se aruncă mingea medicinală pe diferite traiectorii. Elevul se deplasează, intră sub minge, o prinde deasupra capului în cupă şi repasează; 8-10x, pauză pasivă 45sec.

2. PASAREA MINGII

2.1 Lovirea mingii (pasa) de sus cu două mâini

Din poziţia fundamentală: braţele îndoite cu coatele la nivelul umerilor, mâinile în poziţie de cupă la nivelul frunţii uşor flexate înapoi. Lovirea mingii se efectuează prin întinderea simultană a membrelor inferioare şi a braţelor cu cupa orientată înainte sus.

V 9 Formaţia de lucru: în linie pe un rând, imitarea executării pasării (cu atenţie deosebită la forma cupei, poziţia braţelor şi a picioarelor). La început doar mişcarea braţelor, apoi doar a picioarelor şi în final, cu mişcări simultane; 2-3 x 15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

V 10 Mingea fixată în cupă de profesor este presată apoi de elevi la perete, în dreptul frunţii, având coatele lipite de perete la o distanţă egală cu cea dintre umeri; 3-5 x 30 pase, lucru frontal, pauză pasivă 30sec.

V 11 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă cu o minge, la o lungime de braţ distanţă, ţin mingea fixată în cupă în dreptul feţei: vor executa alternativ întinderea braţelor şi împingerea mingii în cupa partenerului; 3-5 x 20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

V 12 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă cu o minge, la distanţa de 2 m. Unul dintre elevi aruncă mingea pe diferite traiectorii, distanţe, înălţimi, celălalt se deplasează încercând să prindă mingea în cupă în poziţie fundamentală de pasare; 10-12 x, pauză pasivă 20sec.

V 13 Individual cu mingea: execută pase în podea, pe loc, cu îndoirea genunchilor; 3-5 x 50 pase, pauză pasivă 20sec.

V 14 Idem ex. 13 cu deplasare înainte, înapoi, lateral stânga, dreapta.

V 15 Individual cu mingea la un metru de perete: pase cu două mâini de sus; 3-5 x 20-30 de pase, pauză pasivă 20sec, lucru frontal.

V 16 Individual cu mingea: execută pase de control deasupra capului la o înălţime de 20-30 cm, la început de pe loc, apoi cu o uşoară deplasare; 3-5 x 20-30 de pase.

V 17 Idem ex. 16 dar cu mărirea înălţimii pasei la cca. un metru deasupra capului.

V 18 Formaţia de lucru: pe perechi faţă în faţă cu o minge la distanţa de 1,5-2m. Un elev este în aşezat pe banca de gimnastică, în poziţie de pasare, celălalt în faţa sa îi aruncă mingea. Urmează acţiunea de pasare, a celui aşezat pe bancă (atenţie la mişcarea simultană braţe-picioare) înainte - sus la partener; 2-3 x 8-10 execuţii, pauză pasivă 30sec, lucru consecutiv.

V 19 Idem ex. 18, dar fără banca de gimnastică.

V 20 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, la distanţă unul de altul de 2m, cu o minge, din poziţie fundamentală joasă, mingea ţinută în cupă, aruncă mingea înainte-sus spre partener; 2-3 x 15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

V 21 Formaţia de lucru: pe perechi faţă în faţă, la cinci-şase paşi distanţă. Unul dintre elevi aruncă mingea, celălalt se deplasează o prinde în cupă, coboară cu ea în poziţie fundamentală joasă şi pasează la partener înalt înainte-sus; 2-3 x 15-20 execuţii, pauză pasivă 30sec.

V 22 Formaţia de lucru: pe perechi faţă în faţă, cu o minge : din poziţia aşezat depărtat cu tălpile lipite execută pase de sus cu două mâini; 2-3 x 8-10 execuţii, pauză pasivă 30sec. Se mai poate introduce pasă de control.

V 23 Formaţia de lucru: câte patru aşezaţi pe o bancă, în faţa peretelui, la un metru distanţă de acesta; execută pase în doi, ricoşate din perete; 3 x 10-15 pase, pauză pasivă 30sec.

V 24 Individual cu mingea: din poziţia culcat dorsal, execută pase de sus cu două mâini, 2-3 x 15 -20 pase, pauză pasivă 20sec.

V 25 Individual cu mingea: pase de sus cu două mâini de deasupra capului din poziţia stând, cu trecere în poziţie fundamentală joasă, aşezat, culcat dorsal şi revenire în stând, fără pierderea mingii; 8- 10 x, pauză pasivă 30sec, lucru frontal.

V 26 Concurs: elevii răspândiţi în interiorul unui dreptunghi de 9/3 m, execută pase de sus cu două mâini timp de un minut, cu deplasare, cel care iese din dreptunghi este penalizat cu ieşirea din concurs; 2-3 x 1 min, pauză pasivă 30sec.

2.2 Lovirea mingii (pasa) de jos cu două mâini

Din poziţia fundamentală cu braţele întinse oblic înainte - jos, palmă peste palmă, cu articulaţiile mâinilor uşor în supinaţie, privirea orientată înainte. Lovirea mingii se efectuează prin întinderea membrelor inferioare simultan cu

lovirea mingii la nivelul manşetei prin mişcarea braţelor din umeri(nu se îndoaie coatele) şi ducerea greutăţii corpului înainte şi uşor spre vârful picioarelor.

V 28 De pe loc sau cu uşoară deplasare, loviri succesive la mingea susţinută de un partener; 2xlmin, pauză 30sec.

V 29 Loviri succesive cu antebraţele la nivelul manşetei, 2xlmin; pauză 30sec.

V 30 Individual, loviri repetate cu două mâini de jos; 2x1 min, pauză 30sec.

V 31 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, unul dintre elevi aruncă mingea, celălalt loveşte mingea cu două mâini de jos; 2x6 lovituri, cu schimbarea rolurilor

V 32 Individual, loviri de jos cu două mâini cu flexare uşoară a genunchilor; 2x1 min, pauză 30sec.

V 33 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă. Unul dintre elevi aşezat depărtat pe bancă, cu braţele întinse între genunchi, celălalt în faţa lui, la 2m, aruncă mingea către cel de pe bancă. Acesta se ridică uşor, lovind mingea cu două mâini de jos; 5-6x, pauză 30sec.

V 34 Individual, la perete, lovirea mingii cu două mâini de jos; 2x1 min, pauză 30sec.

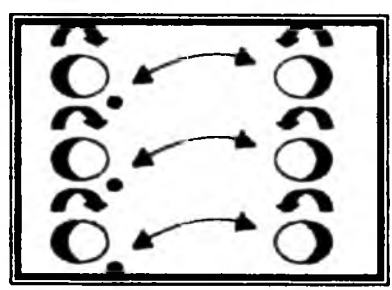
V 35 Preluare de jos din minge aruncată de partener; 2x6 preluări, cu schimbarea rolurilor.

V 36 Pe perechi, preluare cu pas adăugat, un elev execută pasa de sus, iar celălalt preia de jos, cu două mâini; 2xlmin, pauză 30sec.

V 37 Pe grupe de trei elevi: doi pasează de sus, al treilea execută loviri de jos cu două mâini alternativ spre ceilalţi doi; 2xlmin, pauză 30sec.

2.3 Lovirea mingii (pasa) înainte

V 37 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă la distanţa de 3 m; execută pase de control deasupra capului, pasă la partener; 2-3 serii x I min, pauză pasivă 30sec.

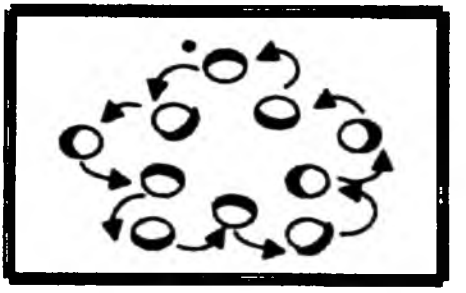


V 38 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, la distanţa de 3-4 m; execută pase în doi; 3x lmin30sec, pauză pasivă 45sec.

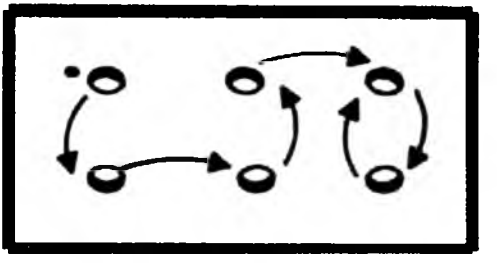
V 39 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă la distanţa de 4-5 m; execută pase în doi; 2-3 x 1 min, pauză pasivă 45sec.

V 40 Formaţia de lucru: pe trei-patru semicercuri, la mijloc având un elev care pasează, pe rând, mingea, fiecăruia sau pe sărite pentru a stimula atenţia elevilor; 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.

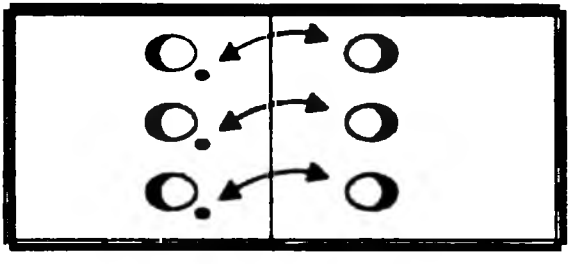
V 41 Formaţia de lucru: pe două cercuri concentrice, faţă în faţă, intercalaţi, pasarea mingii în stea; 2-3 x 40-50 pase, pauză pasivă 30sec.



V 42 Formaţia de lucru : pe două linii faţă în faţă, pasarea mingii de la un elev la altul, prin înainte şi prin lateral spre dreapta; 3x lmin30sec, pauză pasivă 30sec.



V 43 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, pase în doi peste fileu (2,10 m); 2-3 x 30 pase, pauză pasivă 30sec.

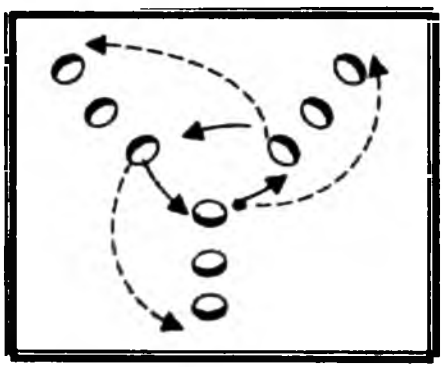


V 44 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, pase în doi peste fileu (2,24 m); 2-3 x 30 pase, pauză pasivă 30sec.

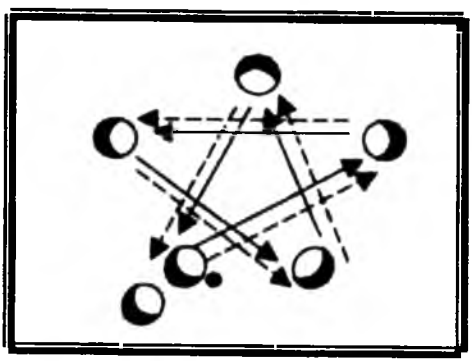
V 45 Idem ex. 44, cu mărirea distanţei de lucru la şase metri şi introducerea unei pase de control; 2-3 x 30 pase, pauză pasivă 30sec.

V 46 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, la distanţa de trei-patru metri. Unul stă pe loc, executând pasă lungă şi pasă scurtă, celălalt deplasându-se înainte înapoi continuu; 2 x 20 pase, pauză pasivă 30sec, se inversează rolurile după prima serie.

V 47 Formaţia de lucru: pe trei şiruri aşezaţi sub formă de triunghi; execută pasă înainte şi deplasare la coada şirului unde a pasat; 2 x lmin, pauză pasivă 30sec.



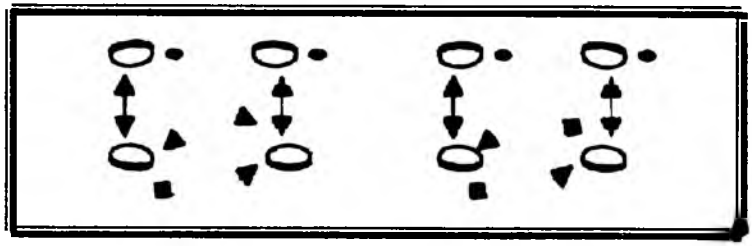
V 48 Formaţia de lucru: în formaţie de cerc; execută pasă înainte şi deplasare în locul elevului căruia i s-a pasat. Iniţial de unde pleacă mingea se vor găsi doi elevi; 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.



V 49 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, cu o minge, la distanţa de trei-patru metri unul de altul, execută alternativ pase cu deplasare, la pas scurt - pas lung; 2 x 50 pase, pauză pasivă 40sec.

V 50 Pase în suveică: trei elevi la o minge; 2-3 x 2 min, pauză pasivă 40sec, distanţa de lucru 3-4 m.

V 51 Pase în formaţie de patru jucători, cu schimb de locuri prin lateral, cu două mingi simultan. Se deplasează doar doi dintre elevii de aceeaşi parte, ceilalţi doi stau pe loc; 2 x 2min, pauză pasivă 40sec, se vor inversa rolurile după prima repriză.



V 52 Formaţia de lucru, pe perechi, faţă în faţă, cu o minge, la distanţa de trei-patru metri; execută pasă înainte, alergare, ocolirea partenerului (care în acest timp execută pase de control), şi revenire la locul iniţial, celălalt jucător executând acelaşi lucru; 2-3 x lmin, pauză pasivă 40sec.

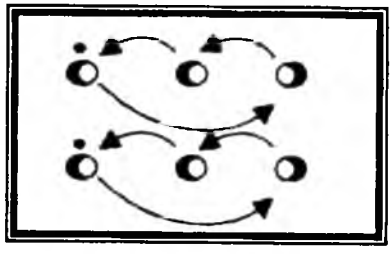
2.4 Pasa peste cap

Din poziţia de bază, jucătorul se deplasează în întâmpinarea mingii, cu braţele deasupra capului orientate în sus şi înapoi. În momentul în care degetele se pregătesc să ia contact cu suprafaţa mingii, picioarele execută o îndoire accentuată, favorizând amortizarea loviturii.

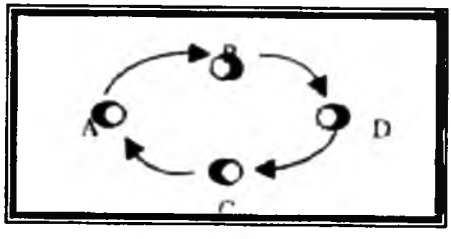
V 53 Pase de control deasupra capului; lucru individual, 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.

V 54 Formaţia de lucru: pe două-trei şiruri, la distanţa de 2m unul de celălalt; execută pase peste cap, din om în om, până la coada şirului. După pasa peste cap se întorc pentru a continua exerciţiul din sensul opus; 4-6 x, pauză pasivă 30sec.

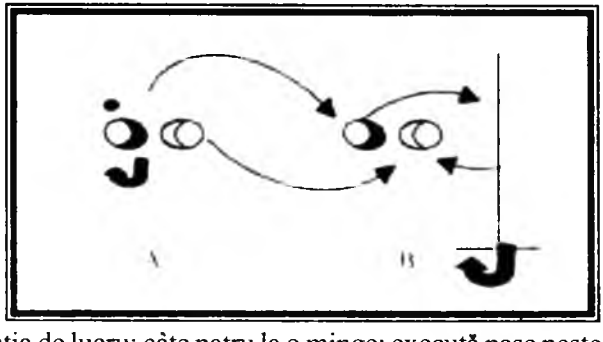
V 55 Pase în formaţie de trei, înainte şi peste cap; 3 x lmin, pauză pasivă 40sec; se inversează locurile după fiecare serie.



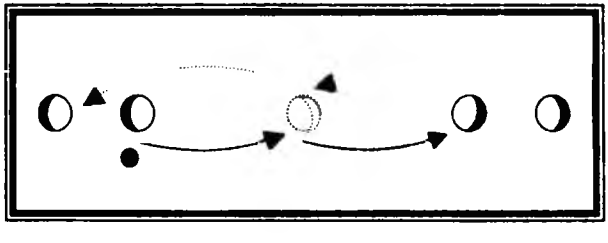
V 56 Formația de lucru: câte patru, în formație de romb. Elevii A și D pasează înainte către elevul B, respectiv C, care trimite mingea peste cap; 2 x lmin, pauză pasivă 40sec, după fiecare minut se schimbă locurile.



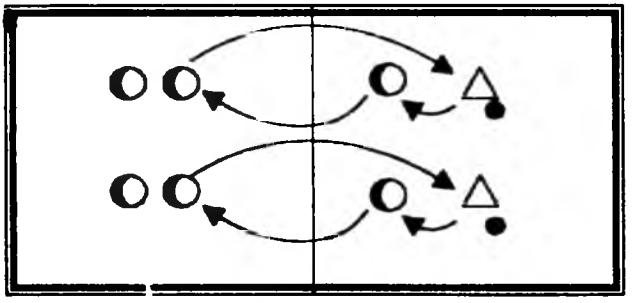
V 57 Formația de lucru: pe perechi, cu o minge, așezați la o distanță de 1,5-2m unul de celălalt, cu spatele la un perete. A pasează lui B, B pasează peste cap în perete, se întoarce și pasează peste cap mingea ricoșată din perete la A, care după una-două pase de control, cu întoarcere 180°, reia exercițiul; 2-4x lmin, pauză 45sec, cu inversarea locurilor la fiecare altă serie.



V 58 Formația de lucru: câte patru la o minge; execută pase peste cap în suveică, cu deplasare la coada șirului de unde a primit pasă; 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.



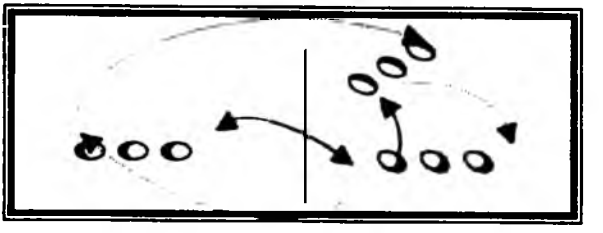
V 59 Formația de lucru: în coloană câte unu, pasarea mingii primită de la profesor peste fileu; 2-3 x 30-40 pase, pauză pasivă 30sec.



V 60 Joc 3x3 cu pasă de sus și schimb de locuri între coechipieri, și apoi cu schimb pe sub fileu; 2x2min, pauză pasivă 30sec.

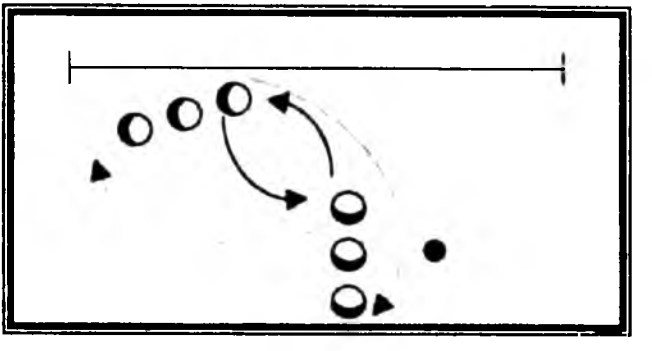
V 61 Joc 4x4 peste fileu, cu pasă de sus cu două mâini și schimb de locuri pe sub fileu; 2-3 x 3min, pauză pasivă 40sec.

V 62 Formația de lucru: pe trei șiruri; pase în trei jucători peste fileu și schimb de locuri în sensul pasării; 2-3 x 4min, pauză pasivă 40sec.



2.5 Pase directe și din săritură

V 63 Formația de lucru: două grupe, pe zona 4 și zona 6; din zona 6 se pasează înalt în zona 4, după pasare elevii schimbă locul, trecând la grupa opusă; se poate executa și din zona 6 cu pasă în zona 2; 2x3min pentru fiecare zonă, pauză pasivă 30sec.



V 64 Formația de lucru: pe perechi, față în față. Peste fileu, cu o minge, pase din săritură; distanța de lucru dintre parteneri este de l-l,5m; 2x 15-20 pase, pauză pasivă 20sec.

V 65 Elevii așezați în zona 6, câte unul la fileu în zona 4, 3 și 2; din zona 6 pasă înaltă în zona 4, din zona 4 pasă din săritură în zona 3, din zona 3 pasă peste cap în zona 2, din zona 2 pasă înaltă în zona 6 (exercițiul se poate executa și în sens invers); 2-3x2min pentru fiecare sens, pauză pasivă 30sec, formația de lucru: câte șase elevi în teren.

V 66 Individual, cu o minge, la un metru de perete, execută pase din săritură; 2-3x20 pase, pauză pasivă 20sec.

3. PLONJONUL

V 67 Formația de lucru: trei-patru elevi la saltea, din ghemuit, rulări pe spate pe saltea, apoi și cu rostogolire înapoi; 2x8-10 execuții, pauză pasivă 20sec.

V 68 Formația de lucru: linii de trei-patru elevi; deplasare înainte -înapoi - lateral, la semnal sonor rostogolire înapoi, ridicare și reluarea exercițiului; 2x3 execuții, pauză (mers) 20sec, distanța de lucru l0m.

V 69 Formația de lucru: linii de trei elevi; la primul semnal sonor alergare înainte, la al doilea semnal, plonjon pe spate (fără minge); 2-3x6m, pauză pasivă 20sec.

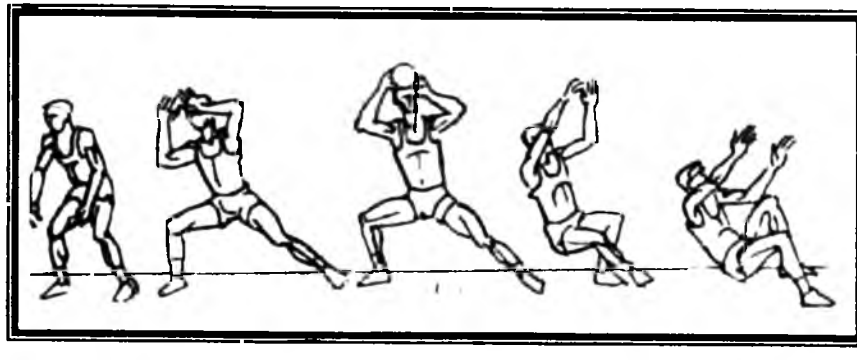
V 70 Formația de lucru: pe perechi, față în față, cu o minge, la distanță de 2-3m. Execută preluare de la partener, urmată de plonjon pe spate; 2x8-10 execuții de fiecare, pauză pasivă 20sec.

V 71 Formația de lucru: pe perechi, față în față, cu o minge, la distanța de 2-3m; din ghemuit, cu mingea în mâini, aruncarea mingii la partener urmată de rostogolire și revenire în ghemuit; 8-10x, pauză pasivă 20sec.

V 72 Idem ex. 71 cu pasă de sus cu două mâini, urmată de plonjon.

V 73 Idem ex. 71 cu preluare din minge pasată de partener, urmată de plonjon pe spate.

3.1 Plonjonul lateral



Deplasarea spre minge şi intrarea sub ea se termină printr-o fandare pe piciorul dinspre partea din care vine mingea. Corpul se răsuceşte pe vârful piciorului de fandare, prin ducerea genunchiului spre interior, jucătorul orientându-se cu faţa spre direcţia de unde vine mingea.

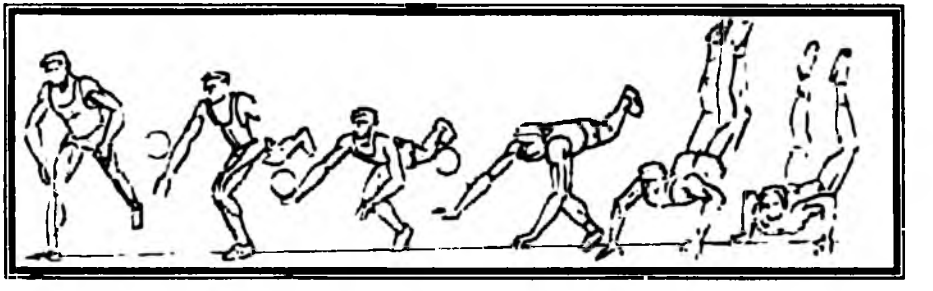
V 74 Formaţia de lucru: pe perechi, cu o minge. De pe loc aruncarea mingii lateral, fandare cu lovirea mingii; l0x, pauză pasivă 30sec, lucru alternativ.

V 75 Formaţia de lucru: pe perechi, faţă în faţă, la distanţa de 2m, cu o minge. Aruncarea mingii în lateral la partener, acesta execută deplasare, fandare, lovirea mingii; 6-8x, pauză pasivă 30sec.

V 76 Idem ex. 75cu plonjon lateral.

V 77 Idem ex. 75 cu preluare cu două mâini şi plonjon lateral.

3.2 Plonjonul înainte (băieţi)



Mingea se loveşte cât mai aproape de sol, lovirea făcându-se cu două mâini de jos sau cu o mână, în special cu partea dorsală a palmei. În momentul lovirii mingii, piciorul de sprijin se desprinde de pe sol, iar corpul trece în extensie. Aterizarea pe sol se face pe braţe, prin îndoirea lor, urmată de rulare pe piept, abdomen, coapse.

V 78 Formaţia de lucru: trei-patru elevi la saltea, cilindru înapoi; 6-8x, pauză pasivă 20sec.

V 79 Formaţia de lucru: linii de patru-şase elevi; flotări pe un plan înclinat, cu picioarele sprijinite pe un suport; 2x10 execuţii, pauză pasivă 30sec.

V 80 „Roaba": susţinut de partener dinapoi de glezne, execută deplasare pe mâini, distanţa de lucru 6-8m; 2x, pauză pasivă 40sec, lucru alternativ.

V 81 Formaţia de lucru: trei-patru elevi la saltea; din poziţia de flotare, rulări pe piept pe saltea; l0x, pauză pasivă 30sec.

V 82 Formaţia de lucru: trei-patru elevi la saltea; din mers (3-5paşi), fandare înainte şi rulare pe piept pe saltea; 8-10x, pauză pasivă 30sec.

V 83 Idem ex. 82 din uşoară alergare.

V 84 Idem ex. 82 cu plonjon înainte, precedat de preluare din minge aruncată de profesor.

4. SERVICIUL

4.1 Serviciul de jos din faţă

Jucătorul este orientat spre plasă, având în faţă piciorul opus braţului de lovire. Inainte de aruncarea mingii pentru lovire, se îndoaie picioarele, se apleacă corpul spre înainte, în timp ce braţul pendulează din articulaţia umărului dinapoi spre înainte, lovind mingea sub linia mediană. Lovirea se face cu braţul uşor îndoit din articulaţia cotului, cu palma căuş, având articulaţia pumnului blocată.

V 85 Formaţia de lucru: pe patru şiruri; aruncarea mingii de volei, imitând executarea serviciului; 8-10x, pauză pasivă 20sec.

V 86 Formaţia de lucru: pe două linii. Mingea, ţinută în palma opusă braţului îndemânatic, se loveşte, urmărindu-se traiectoria de zbor pentru a se da seama de locul unde trebuie lovită; 6-8x, pauză pasivă 20sec. Lovirea se face la perete.

V 87 Formaţia de lucru: pe un rând; lovirea mingii uşor aruncată din mână, la diferite distanţe; 8-10x, pauză pasivă 30sec.

V 88 Formaţia de lucru: pe două linii, faţă în faţă, la 5-7 paşi distanţă, trimiterea mingii coechipierului; 14-16x, pauză pasivă 20sec.

V 89 Formaţia de lucru: pe două şiruri în faţa panoului de baschet, la o distanţă de 7-12 paşi, se urmăreşte introducerea mingii prin servicii în coşul de baschet; 8-10x, pauză pasivă 20sec.

V 90 Formaţia de lucru: pe două linii, câte o linie în fiecare teren, trimiterea mingii peste fileu, în diferite zone, spaţii sau puncte precise din terenul advers (pe spaţiul de 3m, în apropierea liniilor laterale sau de fund, pe una din zone, în anumite cercuri); 8-12x, pauză pasivă 20sec.

V 91 Formaţia de lucru: pe două linii, fiecare linie într-un teren, trimiterea mingii peste fileu de la o distanţă de 7 paşi şi apoi de la o distanţă regulamentară; 10-14x, pauză pasivă 20sec.

4.2 Serviciul de sus din faţă

Mingea se poate lovi cu braţul întins sau îndoit din articulaţia cotului. Lovirea se face cu podul palmei. În momentul lovirii, articulaţia umărului se blochează, braţul rămânând în faţă.

V 92 Formaţia de lucru: pe trei - patru şiruri, executantul în poziţia de lovire. Se ţine mingea legată de o sfoară la înălţimea la care trebuie lovită; 10-12x, pauză pasivă 20sec.

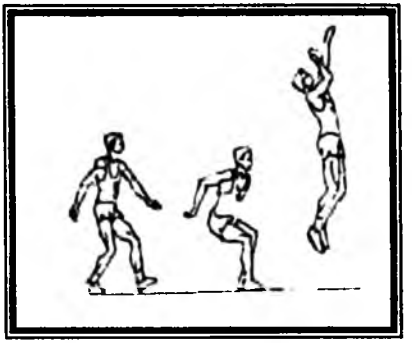
V 93 Idem ex. 92, dar cu mingea ţinută de către profesor.

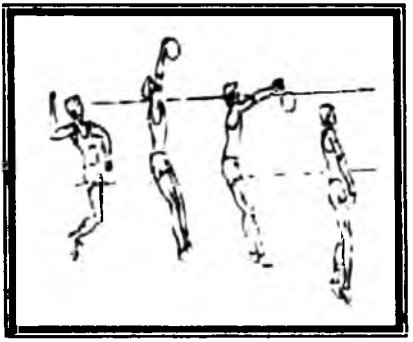
V 94 Formaţie de lucru: pe două linii, executarea tuturor mişcărilor fără minge; 8-10 x, pauză pasivă 20sec.

V 95 Formaţie de lucru: pe două linii; executarea mişcării numai din braţ, fără a se folosi întinderea genunchilor şi trecerea greutăţii înainte. Se corectează prin aruncarea mingii cu o mână de la umăr, îndoind genunchii şi cu trecerea greutăţii corpului pe piciorul din faţă; 6-8 x, pauză pasivă 20sec.

V 96 Formaţie de lucru: pe perechi, faţă în faţă; execută alternativ serviciul din poziţia cu axul umerilor paralel cu plasa şi cu piciorul drept înainte. Această greşeală duce la executarea numai din braţ, cu ajutorul unei flexii înainte a trunchiului. Se corectează pornind de la poziţia cu umărul drept mai înapoi decât cel stâng, eventual şi piciorul drept, iar în execuţie se pune accent pe răsucirea trunchiului spre stânga, cu ducerea greutăţii corpului înainte şi cu deplasarea piciorului dinapoi înainte; 8-10 x, pauză pasivă 20sec.

5. LOVITURA DE ATAC





Constă în trimiterea mingii în terenul advers prin lovirea ei cu o mână deasupra plasei precedată de o săritură.

V 97 Învăţarea desprinderii pe ambele picioare, de pe loc, lucru frontal; 2 x 8 - 10 execuţii, pauză 30sec.

V 98 Săritura la coardă pe ambele picioare; 2x 20-30 execuţii, frontal. V99 Săritură cu elan, cu faţa la scara fixă şi atingerea cu o mână a şipcii în punctul cel mai înalt; 2x 8-10 execuţii, frontal.

V 100 Formaţia de lucru: pe perechi, sărituri pe ambele picioare, cu bătaia palmelor în aer în punctul cel mai înalt posibil; 2 x 8-10 execuţii.

V 101 Formaţia de lucru: câte doi elevi, cu o minge, pe lăţimea terenului; cel cu mingea pasează la coleg, reprimeşte şi pasează înalt în faţă la cca. un metru, în timp ce, celălalt execută alergare, elan, săritură şi prinderea mingii în aer în punctul cel mai înalt; 3 x 8-10 execuţii de fiecare , pauză 3min

V 102 Elevii în toată sala, cu faţa la perete, fiecare cu o minge; îşi aruncă mingea în perete, înalt, elan, săritură şi prinderea mingii cu braţele întinse sus; 3x8-10 execuţii, pauză 2min.

V 103 Formaţia de lucru: linii de opt-zece elevi, fiecare cu o minge, pe lăţimea terenului; autoaruncarea mingii înainte sus, înalt, elan, săritură, imitarea loviturii de atac, cu prinderea mingii cât mai sus, cu braţele întinse; 2x10 execuţii, pauză l0sec.

V 104 Aceleaşi formaţii: execuţia elanului stâng - drept (dreptaci), bătaie, săritură; pe distanţa de l0m, 2-3 x 10 execuţii, pauză lmin.

V 105 Elevii împrăştiaţi în toată sala, fiecare cu o minge, cu faţa la perete; lovitura de atac doar din braţe, fără elan, din minge ţinută cu braţul stâng oblic sus; 2-3 x 8-10 execuţii, pauză 2min.

V 106 Formaţia de lucru: şiruri de trei-patru elevi la fiecare scară fixă, pe care este fixată o minge, la cea. 2m de sol; execută alternativ, de la 2 m de scară, elan, bătaie, săritură şi lovirea mingii; 2-3 x 10 execuţii, pauză lmin.

V 107 Formaţia de lucru: pe perechi, cu o minge, pe lăţimea terenului; executarea loviturii de atac ricoşată din sol, cu autoaruncarea înainte-sus a mingii; 2-3 x 8-10 execuţii de fiecare, pauză lmin.

V 108 Elevii împărţiţi în toată sala, fiecare cu o minge, execută lovitură de atac cu elan, din minge autoaruncată, de la distanţa de 3-4 m de perete; 2x 8-10 execuţii, pauză lmin.

V 109 Formaţia de lucru: pe perechi, cu o minge; execută pasă, atac, preluare alternativ sau consecutiv; 2x8-10 execuţii, pauză lmin.

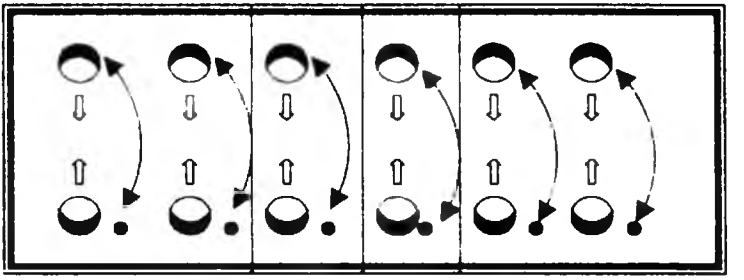
V 110 Formaţia de lucru, şiruri de patru-cinci elevi pe zona 2, 3 şi 4; execută elan, bătaie, săritură, simularea loviturii de atac, cu o minge de oină în braţul îndemânatic.

V 111 Formaţia de lucru: elevii pe două şiruri în zona 4 a fiecărei jumătăţi de teren; atac la fileu la o minge susţinută de coleg (aşezat pe un scaun în terenul

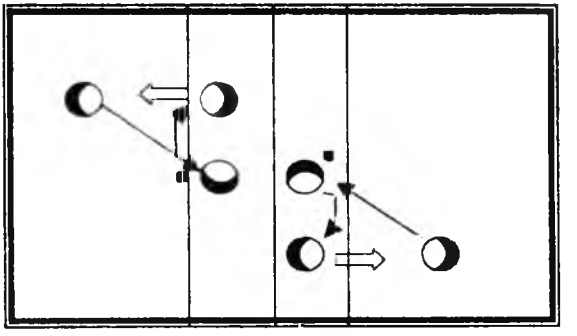
advers), deasupra fileului (la început cu fileul la 2,10 m , 2,15m, 2,24m); 2 x 8-10 execuții cu schimbarea zonei de atac, respectiv din zona 2.

V 112 Lovitură de atac din zona 4 și zona 2, din minge ridicată de un jucător din zona 3; 2x1 min, pauză lmin.

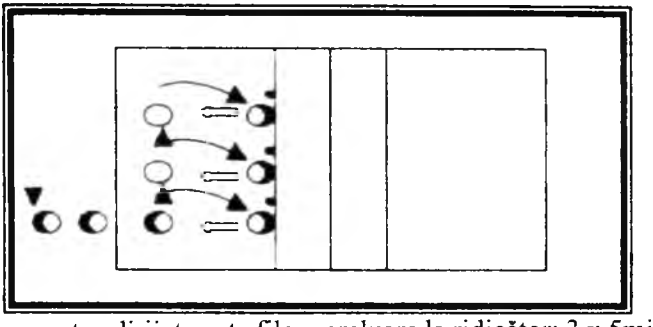
V 113 Formația de lucru: pe perechi, cu o minge; pasă, atac dirijat, preluare; 3 x lmin, pauză mers lmin, distanța între jucători 3-4 m.



V 114 Formație de trei jucători; pasă, atac dirijat, preluare la ridicător; 3 x 3min cu rotație, pauză mers lmin.



V 115 Atac din minge autoridicată, preluare la atacant, cu deplasare pe fiecare zonă; 2x6 rotații x 2min de lucru, pauză 2min.



V 116 Ridicare, atac dirijat peste fileu, preluare la ridicător; 3 x 5min cu rotație, pauză 3min (se poate executa și cu minge plasată).

V 117 Pasă, atac dirijat pe zone, peste fileu, preluare la ridicător; 5x 5min. cu rotația jucătorilor, pauză lmin.

V 118 Ridicare, atac dirijat din cele trei zone, preluare la ridicător; 5x lmin, pauză 40sec.

6. BLOCAJUL

Este cel mai eficient element tehnic de apărare. Cuprinde următoarele faze: elanul, săritura, acţiunea braţelor şi aterizarea. Deplasarea spre locul unde trebuie efectuat blocajul se face cu paşi adăugaţi, paralel cu plasa. Palmele sunt orientate către adversar la înălţimea pieptului, evitând atingerea plasei. Săritura se execută vertical, aproape de plasă, cât mai aproape de banda superioară a acesteia.

V 119 Sărituri la blocaj fără minge, la fileu, de pe loc şi apoi cu deplasare cu pas adăugat, spre stânga şi spre dreapta, paralel cu fileul, lucru frontal; 2x8-10 execuţii, pauză lmin.

V 120 Formaţia de lucru: în coloană câte doi. Elevii se deplasează în jurul terenului (alergare uşoară), la semnal sonor se grupează câte doi şi execută săritură ca pentru blocaj, cu bătaia palmelor sus; 2 x lmin, pauză mers 30sec.

V 121 Formaţia de lucru: câte doi jucători la fileu, pe două zone apropiate, sar la blocaj, se retrag, oblic la linia de 3m, cu spatele şi schimbă locurile reluând săriturile la blocaj, dar pe zona cealaltă; 2 x 8-10 execuţii, pauză 30sec.

V 122 Doi jucători ţin câte o minge deasupra marginii superioare a fileului, în zona 4 şi în zona 2 în terenul A; în terenul B pe două şiruri, ceilalţi, execută săritura la blocaj, la mingea ţinută şi se retrag la coada şirului opus. Cel care execută blocaj în zona 2, se deplasează apoi în zona 4 şi execută blocaj cu partenerul, apoi se retrage la coada şirului din zona 4, acelaşi lucru executând şi cel din zona 4.

V 123 Formaţia de lucru: pe perechi, cu o minge, de o parte şi de alta a fileului; blocaj efectuat simultan, la minge aruncată deasupra fileului de unul dintre ei; 2-3 x 8-10 execuţii, pauză lmin

V 124 Formaţia de lucru: pe perechi, cu o minge, de o parte şi de alta a fileului; blocaj efectuat la minge aruncată de coleg şi inversarea rolurilor; 2-3 x 8-10 execuţii, pauză lmin

V 125 Pe două scări fixe, cu distanţă între ele de cea 3-4m, se aşează câte o minge în golul din scară, la 2m de sol, unde pe rând, fiecare elev execută de 6-8 ori blocaj cu deplasare stânga - dreapta la fiecare scară; două serii, pauză pasivă 1 min

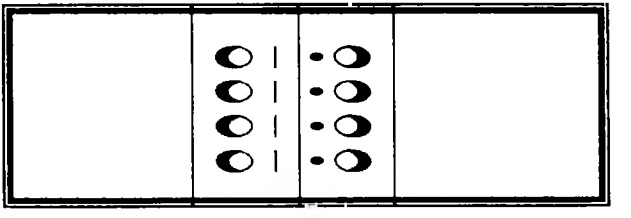
V 126 Același exercițiu ca la 125, dar cu scoaterea mingii și reașezarea ei în golul din scară; 2x4-6 execuții, pauză pasivă 1 min

V 127 Formația de lucru: pe perechi, la fileu, cu o minge; cel care are mingea, execută atac din minge autoridicată, iar celălalt, blocaj; 2-3x8-10 execuții, cu schimbarea rolurilor.

V 128 Trei jucători execută pase la fileu în terenul A, în terenul B alți trei jucători efectuează blocaj în doi, de câte ori mingea ajunge în zona 4 a terenului A; 2x2min, pauză lmin, cu schimbarea zonei, respectiv zona 2.

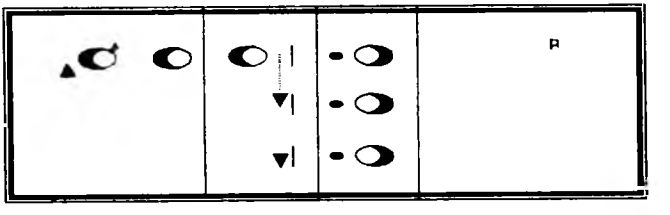
V 129 Același exercițiu, elevii din terenul B efectuând blocaj individual ori de câte ori mingea pasată de cei trei din terenul A se găsește în dreptul zonei lor.

V 130 Sărituri la blocaj, la minge ținută sau aruncată (atacată) de partener deasupra fileului; 2-3x10 execuții cu rotație, pauză 30sec.



V 131 Blocaj la minge aruncată (atacată) deasupra fileului de doi parteneri, la distanță între ei de 2-3m, cel care face blocaj este dispus lângă fileu; 3x30sec cu schimbarea locurilor, pauză 30sec.

V 132 Blocaj la minge ținută de partener deasupra fileului, cu deplasare spre dreapta din zona 4 (și invers spre stânga din zona 2); 2x2x1 min, pauză lmin cu schimbarea rolurilor în terenul A și B.



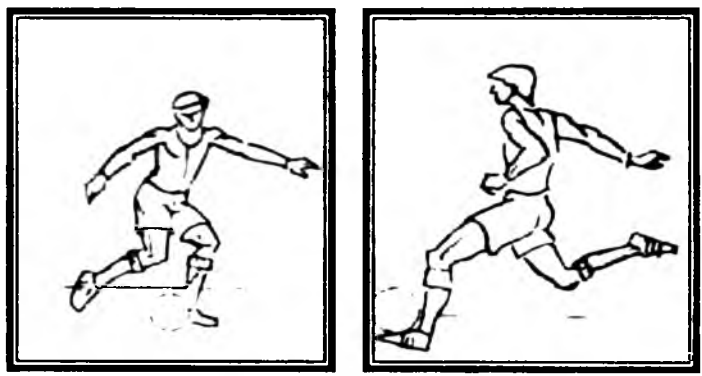
V 133 Blocaj la minge plasată peste fileu de partener (stânga-dreapta); 2- 3x10 execuții de fiecare, pauză 20sec.

V 134 Blocaj în doi la atac din minge autoaruncată; 2x10 blocaje, cu inversarea rolurilor cu cei din terenul opus.

V 135 Pasă la ridicător, ridicare, atac dirijat, blocaj în 2 pe zona 2 a terenului A și blocaj individual în zona 2 a terenului B; cel care a atacat rămâne la blocaj (sau rotează spre dreapta) și trece la coada șirului opus, 2-3x3min, pauză 2min.

FOTBAL

1. Lovirea mingii cu piciorul



F 1 Formaţia de lucru: linii de şase-opt elevi, lucru alternativ, lovirea mingii la zid cu latul, cu ristul interior şi cu ristul exterior, urmărindu-se aspectele biomecanice: echilibrul în mişcare, poziţia piciorului de sprijin, balansarea piciorului care loveşte mingea, poziţia trunchiului şi a braţelor, acţiunile de după lovirea mingii, 2-3 x 30 lovituri, pauză pasivă 30sec.

F 2 Formaţie de lucru: pe perechi, lucru alternativ, lovirea mingii la perete în doi jucători: unul loveşte mingea, celălalt loveşte în poziţie fundamentală, executând întoarcerea mingii şi lovirea ei cu procedeul cel mai urmărit, 2x30 lovituri, pauză pasivă 30sec.

F 3 Formaţia de lucru: trei-patru şiruri a câte patru-cinci elevi în dreptul fiecărei mingi suspendate, lovirea mingii suspendate care pendulează în aer (exerciţiul ajută la învăţarea lovirii din voie, dezvoltă simţul mingii, îndemânarea în lovirea mingii care-şi schimbă poziţia, echilibrul etc.), 2-3 x 30 lovituri, pauză pasivă 30sec.

F 4 Jonglerii individuale pentru menţinerea mingii în aer, prin lovirea ei succesivă cu diferitele părţi ale piciorului, cu laba, cu genunchiul, cu coapsa, alternativ cu piciorul drept şi stâng: de pe loc, cu întoarceri în toate direcţiile, 2-3 x lmin-l,30min, pauză pasivă 30sec.

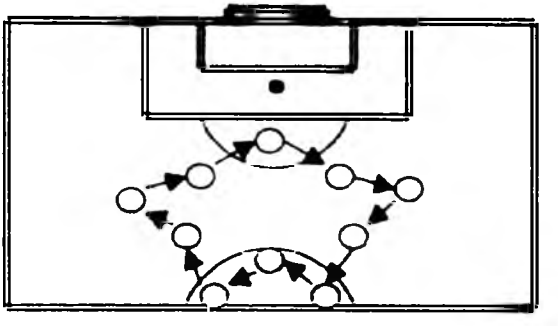
F 5 Idem ex. 4 executat din deplasare (mers în diferite direcţii) în semicerc, în cerc, cu faţa sau cu spatele.

F 6 Idem ex. 4 executat din alergare: pe direcţii şi cu ritmuri diferite combinând toate procedeele de lovire a mingii după o ordine oarecare, stabilită de fiecare jucător şi de către profesor.

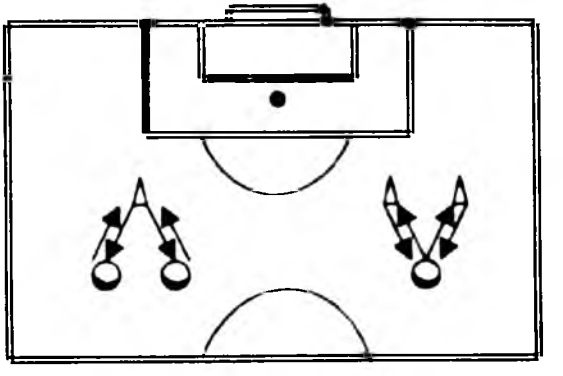
F 7 Formaţia de lucru: pe perechi cu o minge, autopasă: printr-o mişcare circulară, în sensul opus mingii, jucătorul ocoleşte adversarul în viteză maximă, preia mingea şi continuă acţiunea de joc, 8-10 x, pauză pasivă 20sec, se lucrează pe lungimea terenului alternativ.

F 8 Pe perechi, faţă în faţă, cu o minge: execută pasarea mingii cu latul sau cu ristul plin, la partener, din deplasare înainte şi înapoi, în poziţie fundamentală, 3 x 1,30min, pauză pasivă 30sec, execuţia se va efectua alternativ cu piciorul drept şi stâng.

F 9 Elevii aşezaţi în două cercuri concentrice, faţă în faţă, cu faţa sau cu spatele spre centru, îşi pasează mingea, exerciţiul se poate efectua cu o minge, două, trei, până se ajunge la un număr de mingi de -2 faţă de numărul de jucători care formează cercul, în timpul exerciţiului se va privi spre locul de unde vine mingea, pasarea propriu zisă făcându-se fără a întoarce privirea după minge, şi doar cu privirea periferică se urmăreşte drumul mingii pasate, 2-3 x 3min, pauză pasivă 30sec.

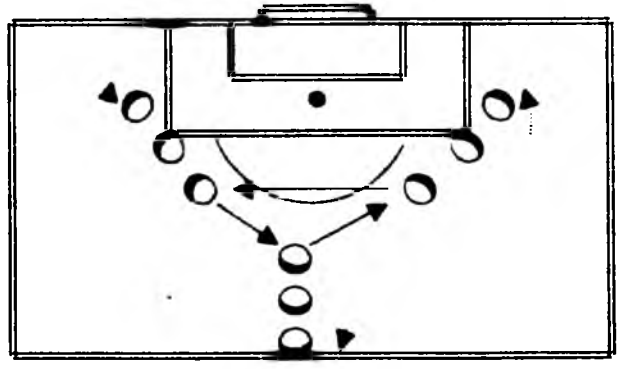


F 10 Formaţia de lucru: doi jucători cu câte o minge fiecare, pasează şi reprimesc mingea de la un al treilea jucător, alternativ, 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.

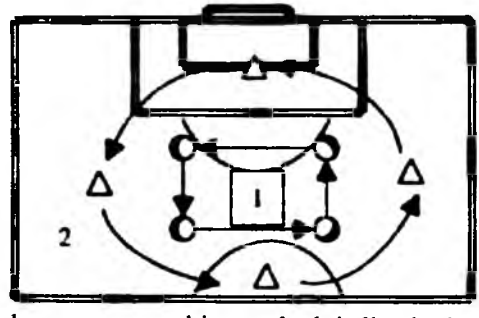


F 11 Idem ex. 10, dar cu trei jucători care pasează alternativ la un al patrulea jucător, 2-3 x lmin, pauză pasivă 30sec.

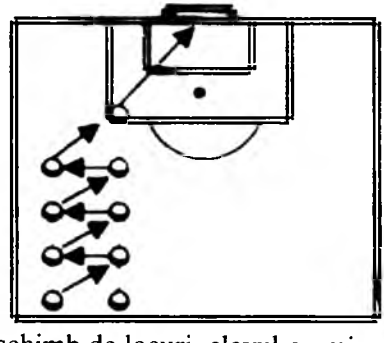
F 12 Formaţia de lucru: pe trei şiruri, pasarea mingii şi trecere la coada şirului propriu, 2-3 x 2min, pauză pasivă 30sec.



F13 Pasarea mingii în patru: jucătorii sunt aşezaţi în două careuri în formă de stea, careul numărul 1 execută pase pe jos cu ristul interior sau exterior într-un sens, iar careul numărul 2 execută pase cu ristul interior sau exterior, ocolind jucătorii din careul numărul 1, 2-3 x 2min, pauză pasivă 30sec.

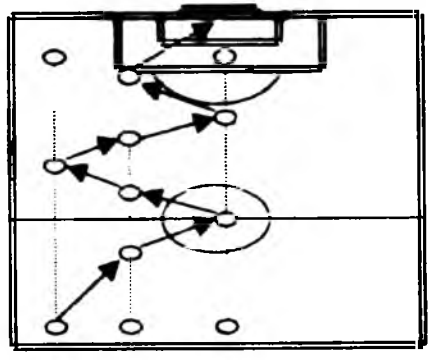


F14 Formaţia de lucru: pe perechi, pase în doi din deplasare spre poartă, de la mijlocul terenului: elevii de pe partea stângă a terenului, execută pasa cu piciorul stâng, iar cei din dreapta, execută cu piciorul drept, 2x 15- 20 pase, pauză pasivă 30sec, se vor schimba locurile între jucători după prima serie.

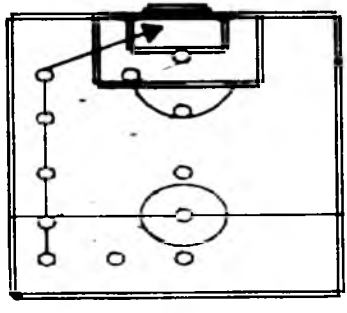


F15 Pase în doi cu schimb de locuri, elevul cu mingea conduce şi I schimbă locul cu elevul fără minge şi numai după aceea pasează, 4-6 x, pauză pasivă 30sec.

F16 Formaţia de lucru: pe trei şiruri paralele, pasarea mingii în trei jucători, fără schimb de locuri, 6-8 x, pauză (mers cu revenire în formaţie) 30sec.



F17 Pasarea mingii în trei jucători, cu schimb de locuri, mingea mergând în linie dreaptă, 6-8 x, pauză (mers cu revenire în formaţie) 30sec, exerciţiul se execută la început fără adversar apoi cu adversar semiactiv şi activ, din uşoară alergare, până se ajunge la viteza maximă.



2. Lovirea mingii cu capul

F18 Pe perechi, faţă în faţă, la diferite distanţe se execută lovirea mingii cu capul de pe loc, din mers şi din alergare uşoară, din mingea aruncată de partener, 2 x 10-15 execuţii, pauză pasivă 20sec.

F19 „Cine ţine mingea mai mult pe cap": concurs de lovituri cu capul, poate fi executat de pe loc, din deplasare în linie dreaptă, printre jaloane, etc., 3-5 x, pauză pasivă 30sec.

F 20 Ştafetă pe două, trei sau patru grupe: „Cine execută mai corect şi mai repede" lovirea mingii în mai multe variante, câte un jucător stă în faţa fiecărei grupe şi aruncă mingea pentru a o lovi ceilalţi cu capul, după lovire elevii se ghemuiesc, stau în picioare sau se retrag cu spatele la coada şirului, 3-5 x, pauză pasivă 45sec.

F 21 Pasa în trei, patru sau cinci jucători, aşezaţi în formaţie de linie, triunghi, cerc, careu etc., 2-3 x 2min, pauză pasivă 30sec.

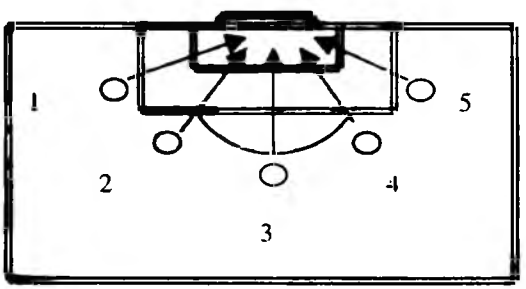
F 22 Formaţia de lucru: grupe de câte trei jucători, pase în doi cu un adversar la început pas mic apoi şi semi-activ: un jucător aruncă mingea cu o mână, celălalt jucător cu adversarul în faţa sa, încearcă s-o lovească cu capul din săritură, 6-8 x, pauză pasivă 30sec.

F 23 Pase cu capul peste fileul de volei sub formă de compus: jucătorii sunt împărţiţi în echipe de câte trei, patru, ei pasează de trei ori între ei, după care trebuie să trimită mingea peste fileu, 2-3 x 3min, pauză pasivă lmin.

F 24 Formaţia de lucru: grupe a câte trei jucători, combinaţii între doi jucători contra unui apărător: extrema dreaptă conduce mingea printre jaloane, pe partea dreaptă a terenului spre poarta adversă, după care centrează unui înaintaş marcat de apărător, acesta caută să tragă la poartă cu capul, 6-8 x, pauză pasivă 30sec, lucru alternativ cu schimb de locuri.

3. Trasul (şutul) la poartă.

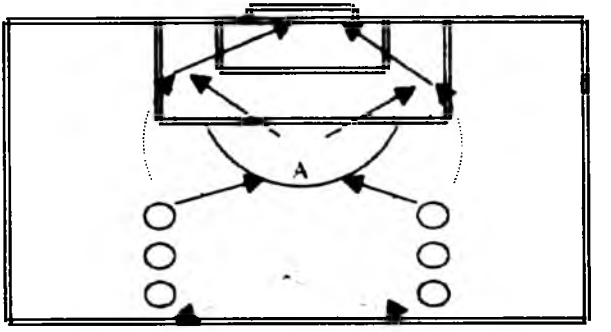
F 25 Formaţia de lucru: patru-cinci elevi pentru fiecare poziţie, tras la poartă sau la zid de pe cinci poziţii, de la stânga la dreapta, cu piciorul stâng şi piciorul drept: poziţia 1 - cu ristul interior la colţul lung sau scurt, sus sau jos, poziţia 2 - cu ristul interior la colţul lung sau scurt, poziţia 3 - cu ristul plin la colţul scurt, poziţia 4 - cu ristul exterior, poziţia 5 - cu ristul interior, 6-8 x, pauză pasivă 30sec.



F 26 Formaţia de lucru: şiruri de patru-cinci elevi, tras la poartă sau la zid din minge condusă de la distanţa de 30m de poartă, trecând prin cele cinci direcţii, trăgându-se la poartă cu procedeul corespunzător, 6-8 x, pauză pasivă 30sec.

F 27 Formaţia de lucru: pe două grupe, fiecare cu o minge, din alegare spre poartă pasează alternativ antrenorului, care este aşezat în faţa careului de

16m. Acesta după particularităţile fiecărui jucător, transmite mingea mai aproape sau mai departe pentru şut.



F 28 Tras la poartă din formaţie de doi, trei jucători, care înaintează spre poartă în diferite aşezări, 6-8 x, pauză (mers cu revenire în formaţie) 45sec.

F 29 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, tras la poartă din combinaţii în doi jucători, fără schimb de locuri, apoi şi cu schimb de locuri, 4-6 x, pauză pasivă 35sec, se lucrează pe partea stângă a terenului şi apoi şi pe partea dreaptă.

F 30 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, atacul în doi jucători, finalizând de pe extremă, din combinaţii simple de pase, aproape şi la distanţă, cu adversari semi-activi şi activi, 4-6 x, pauză (mers cu revenire în formaţie) 30sec, se va alterna pasa lungă cu pasa scurtă sau lansarea în adâncime cu efect, urmărind ca mingea să întâlnească partenerul, după 20-40 m.

F 31 Formaţia de lucru: pe două şiruri paralele, atacul în doi jucători cu finalizare pe centrul terenului, 4-6 x, pauză (mers cu revenire în formaţie) 45sec, se va alterna pasa scurtă cu o lansare cu ristul exterior al piciorului drept făcută de jucătorul numărul 9 (vârful de atac) şi o centrare a jucătorului numărul 11 (extrema stângă) după care acesta aleargă, schimbându-şi direcţia pentru a-şi înşela adversarul şi a trage la poartă dintr-o dată cu piciorul stâng (în partea dreaptă aflându-se adversarul).

F 32 Joc 2-1, 2-2, 1-2, spre poartă în care se urmăresc pasele date în viteză, la început moderată, apoi din ce în ce mai mare, şi trasul la poartă din orice poziţie, respectându-se indicaţiile date la celelalte exerciţii, 2x2-3min, pauză pasivă 45sec-lmin.

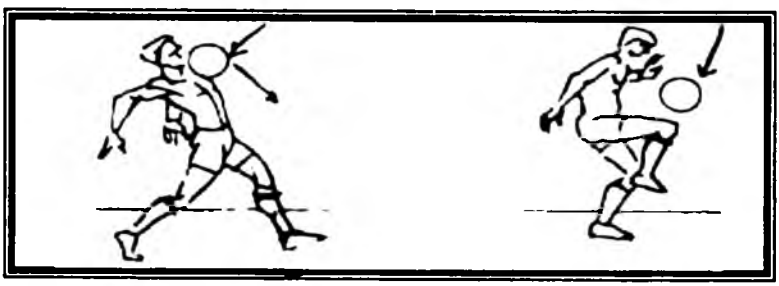
F 33 Formaţia de lucru: grupe de trei jucători aşezaţi în triunghi(doi înaintaşi şi un fundaş) pase în trei jucători fără schimb şi cu schimb de locuri, cu finalizare de la distanţă sau din apropiere, 4-6x, pauză(mers cu revenire în formaţie) 45sec-lmin.

F 34 Combinaţie în patru jucători: trei jucători aşezaţi în linie, al patrulea în linia a doua(trei înaintaşi şi un mijlocaş), 6-8x, pauză pasivă 30sec, prima linie va efectua schimb de locuri şi de direcţie, fără minge, ajutând rezolvarea pasei finale, care va fi spre jucătorul cel mai bine plasat.

F 35 La fluierul profesorului, jucătorul nr. 9 pasează coechipierului nr. 8 şi acesta unuia dintre mijlocaşi(l0) aflat în apropiere. în acelaşi moment, toţi înaintaşii şi întreaga echipă aleargă înainte, ocupând terenul în mare viteză, 6-8x, tempo 4/4, pauză pasivă 45sec, jucătorul nr. 10 loveşte mingea trimiţând-o pe o traiectorie înainte spre zona careului de 16m, unde înaintaşii trebuie să o întâlnească, urmând ca prin acţiuni simple sau direct, să tragă la poartă

F 36 Jucătorii se aşează liber pe direcţia zidului, deplasându-se pentru a crea posibilităţi mai multe de a trage la poartă sau de a combina, se poate executa direct la colţul lung sau scurt al porţii, pe lângă zid sau peste zid, se poate simula trasul la poartă urmând o pasă la un jucător din zid sau din apropiere, care va devia mingea spre un alt jucător pregătit dinainte pentru a trage la poartă, se poate ridica mingea peste zid, iar înaintaşii care stau pe linia zidului, în viteză maximă, pătrund şi trag dintr-o dată la poartă, 6-8x, pauză pasivă 45sec.

4. Intrarea în posesia mingii sau preluarea



F 37 Individual, aruncând mingea din mână se execută preluare alternativ cu piciorul drept şi stâng: cu ristul plin interior şi exterior, cu latul, cu călcâiul, cu gamba, cu coapsa, cu abdomenul, cu pieptul şi cu capul, iniţial de pe loc, apoi şi din alergare uşoară, 15-20 x, pauză pasivă 20sec.

F 38 Pe perechi, faţă în faţă, la 3-3,5 m distanţă: execută alternativ preluarea mingii din mingea aruncată cu mâna de partener, folosind toate procedeele de la ex. 37, 2 x 15-20 preluări, pauză pasivă 20sec.

F 39 Pe perechi, faţă în faţă, la distanţe diferite, având fiecare câte un jalon în faţă la 1m distanţă: execută preluarea şi pasarea mingii, preluarea se face cu piciorul drept cu ristul interior şi se pasează cu piciorul stâng cu ristul interior sau cu ristul plin, 2 x 30 execuţii, pauză pasivă 30sec.

F 40 Idem ex. 39 executat simultan cu două mingi.

F 41 Pe teren delimitat împărţit în două de un obstacol, se execută sub formă de joc, lovirea mingii combinată cu diferite preluări, se poate executa în joc 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, pe teren delimitat prin jaloane sau chiar pe terenul de volei cu fileul coborât, 2-3 x 3min, pauză pasivă 30sec.

F 42 Joc doi contra unu, 3-2, 5-3, 7-9, 11-9, pe teren delimitat, sub formă de concurs „ce echipă ţine mingea mai mult", după pasarea mingii fiecare jucător este obligat să se demarce pentru o poziţie cât mai bună de preluare şi de pasare spre coechipierul cel mai bine plasat, 2-3 x 3-5min, pauză pasivă lmin.

F 43 Pe perechi, alternativ, din pasa primită de la un jucător sau de la antrenor, unul execută preluare ca înaintaş, celălalt se comportă ca apărător activ sau semi-activ, trecând prin toate procedeele de preluare, 4-5 x, pauză pasivă 20sec.

5. Deposedarea adversarului de minge

F 44 Joc 1-1 cu minge aruncată de profesor: profesorul pasează la întâlnirea celor doi jucători, care la început se află la distanţă egală faţă de minge, apărătorul este activ iar înaintaşul semiactiv

a) jucătorii sunt aşezaţi unul în spatele celuilalt, aproape: antrenorul pasează mingea jucătorului avansat, care o preia şi o conduce, timp în care apărătorul venit înapoi, cu vârful piciorului din partea înaintaşului scoate mingea de sub controlul acestuia

b) deposedarea înaintaşului de minge din spate prin alunecare cu piciorul opus părţii în care se află adversarul, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

F 45 Formaţia de lucru: două coloane(apărători, atacanţi), unu la unu: apărătorul fără minge va încerca din faţă, din lateral şi din spate să deposedeze înaintaşul care este la început semiactiv, apoi activ, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

F 46 În formaţie de patru jucători, aşezaţi în formaţie de cerc, cu alţi doi jucători în mijloc(înaintaş şi apărător): înaintaşul încearcă să primească mingea pasată de jucătorii din cerc şi să o treacă mai departe altui jucător, apărătorul urmăreşte să-l deposedeze, în momentul deposedării înaintaşul schimbă poziţia, creând apărătorului condiţii de deposedare diferită, după trei deposedări se schimbă apărătorul sau amândoi jucătorii, 3-6x, pauză pasivă 45sec-1min.

F 47 Formaţia de lucru: pe trei şiruri, extrema dreaptă conduce mingea şi centrează la înălţimea înaintaşului nr. 9, care în luptă cu fundaşul central nr. 3, trebuie să tragă la poartă cu capul sau cu piciorul, înaintaşul este la început semiactiv, apoi activ, 4-6x, pauză pasivă 30sec.

6. Driblingul

F 48 Formația de lucru, patru-șase șiruri a câte trei-patru elevi dispuși pe mai multe șiruri, fată în față: execută dribling din mers până la șirul din față, pasă la coleg și deplasare la coada șirului, 2-3x2min, pauză pasivă 30sec,

F 49 Idem ex. 48 executat din alergare.

F 50 Formația de lucru: șiruri de patru-cinci elevi, conducerea liberă a mingii în linie dreaptă pe marginea terenului sau pe un itinerar descris de antrenor, 3x50m, pauză (mers cu revenire în formație) 45 sec.

7. Aruncarea mingii de la marginea terenului

F 59 Formația de lucru: pe perechi față în față, la distanțe diferite, execută aruncarea mingii cu două mâini de deasupra capului cu elan, 8-10x, pauză pasivă 20sec.

F 60 Formația de lucru: două linii așezate față în față, concurs: „cine aruncă mai corect și mai departe", distanțele fiind marcate pe teren din 5 în 5m, 3-4x, pauză pasivă 20sec, lucru alternativ.

F 61 Formația de lucru: în coloană câte unul, „ Cine aruncă de la marginea mai departe, pe direcția careului de 16m", 4-6x, pauză pasivă 30sec, terenul este împărțit în cinci zone a câte 5m.

F 62 Formația de lucru: pe două linii față în față, „Care echipă ține mingea mai mult", într-un teren delimitat, jucătorii își pasează mingea prin aruncarea pe deasupra capului cu două mâini, 2x20-30 execuții, pauză pasivă 30sec.

F 63 Formația de lucru: pe echipe de 6-8 jucători „ Mingea la căpitan": pe un teren delimitat jucătorii pasează mingea pe deasupra capului cu două mâini, căutând să ajungă prin pase la căpitanul echipei, care se află la linia de fund a terenului advers, în momentul în care căpitanul a prins mingea aruncată, echipa obține un punct câștigând echipa care a acumulat cele mai multe puncte, 2-3x2-3min, pauză pasivă lmin.

F 64 Idem ex.63 executat pe terenul de handbal, cu căpitanul în poartă și tras la poartă cu pase cu două mâini de deasupra capului

F 65 Joc la poartă 5-5, 6-4, 4-6 contra apărării, înaintașii încearcă să folosească fiecare infracțiune printr-o aruncare de la margine, respectându-se și aceleași indicații ca la exercițiile anterioare, 2-3x3-4min, pauză pasivă 1min.

8. Procedee specifice din jocul portarului

F 66 Formația de lucru: șiruri de patru-cinci elevi așezate pe diferite unghiuri de tras la poartă, portarul stă pe linia porții în poziție fundamentală, prinzând mingea care vine la semi-înălțime și la înălțime, de pe loc și din deplasare, mingi venite din diferite unghiuri ale terenului, deplasându-se lateral cu

paşi adăugaţi. La început exerciţiile se execută de la 5-10m distanţă, cu minge aruncată cu mâna, apoi cu piciorul din voie, din minge căzută şi de pe sol,14-16x, pauză pasivă 30sec, lucru alternativ

F 67 Profesorul aleargă cu spatele, iar portarul cu faţa spre direcţie şi trimite mingea în aceleaşi condiţii: mingea va fi aruncată cu mâna, apoi lovită cu piciorul din voie, cu solul, cu diferite intensităţi, portarul prinzându-le, 8-10x, pauză pasivă 30-40sec.

F 68 Idem exerciţiul 67 executat din deplasare cu spatele pe direcţie a portarului şi antrenorul cu faţa pe direcţie.

F 69 Idem exerciţiul 67 dar din deplasare laterală cu paşi adăugaţi şi paşi încrucişaţi în care profesorul (antrenorul) poate schimba direcţia de deplasare, adăugând şi fente.

F 70 Portarul execută exerciţii pentru prinderea mingii din deplasare în cerc: profesorul trimite mingea la diferite înălţimi şi cu diferite intensităţi, 16-18x, pauză pasivă 40sec.

F 71 Portarul este în poziţie fundamentală în poartă, atent la cele două mingi pe care le aruncă antrenorul: a) prima minge o primeşte din faţă, iar a doua la stânga sau dreapta, obligându-l să o prindă din săritură, b) prima minge la dreapta, iar a doua minge tot la dreapta precedată de fentă.

F 72 Din aşezat: mingea se aruncă din lateral şi se execută o cădere cu prinderea mingii (acelaşi exerciţiu se poate face din poziţie fundamentală joasă, plonjon lateral stânga sau dreapta), 8-10x, pauză pasivă 30sec.

Indicaţii metodice privind predarea jocurilor sportive în lecţia de educaţie fizică şi sportivă şcolară

Consideraţii generale

Multiplele valenţe pozitive pe care le au jocurile sportive, fac ca acestea să reprezinte unul din principalele mijloace ale educaţiei fizice şcolare, aducând contributii deosebite la realizarea obiectivelor acestei discipline de învăţământ.

Dintre toate conţinuturile cuprinse în programa şcolară, principalul punct de interes pentru elevi îl reprezintă jocul sportiv, atractivitate justificată prin aceea că prin practicarea lui se realizează năzuinţele elevilor pentru destindere şi recreere, binevenite după intensele solicitări intelectuale impuse de programul şcolar. Profitând de cadrul favorizant, oferit de practicarea jocurilor sportive, profesorul trebuie să utilizeze procedeele tehnice pe lângă dezvoltarea şi însuşirea deprinderilor motrice în scopul dezvoltării unor calităţi motrice. Pentru realizarea acestei cerinţe este necesar ca profesorul să întreprindă o serie de activităţi de natura organizatorică, naturală şi metodică. Referitor la *cerinţa metodică,* materialul l-am tratat pe capitole, numai în scop didactic, pentru a ne uşura concentrarea atenţiei asupra temei propuse. În realitate toate aceste capitole propuse se află într-o unitate dialectică unde alături de alte componente, constituie procesul didactic de predare, formare, însuşire, învăţare, dezvoltare şi perfecţionare a procedeelor tehnice.

Modelul jocului sportiv în lecţia de educaţie fizica şcolară poate fi definit astfel:

– jucător, organizator, arbitru la nivelul sportului pentru toţi;

– practicarea autonomă în scopul întăririi şi menţinerii sănătăţii, recreerii şi refacerii, odată cu influenţarea stării fizice a organismului copiilor.

Învăţarea practicării jocului sportiv în lecţia de educaţie fizică şcolară trebuie realizată simultan cu:

– învăţarea practicării autonome deprinderii de a practica jocul sportiv;

– învăţarea regulamentului de joc şi aplicarea lui la nivelul clasei;

– căpătarea cunoştinţelor necesare funcţiei de organizator al competiţiilor şi jocurilor în lecţiile de educaţie fizică şi în afara lor.

Însuşirea rapidă şi temeinică a procedeelor tehnice este condiţionată în mare măsură de numărul mingilor utilizate, fapt ce poate decide însăşi eficienţa procesului de instruire. Se recomandă în acest scop utilizarea tuturor categoriilor de mingi avute la dispoziţie, chiar şi cele de material plastic, ieftine şi uşor de procurat. Instruirea să se facă în aşa fel, încât tehnica procedeului să fie însuşită la început în formele cele mai simple.

Corelaţia dintre tehnică şi tactică în jocurile sportive

Greşeala principală pe care adeseori o comit profesorii, constă în aceea că, atât în învăţare cât şi mai departe ei despart în mod artificial procedeul tehnic de conţinutul lui tactic şi pe amândouă de concurs.

Jocul nu constă dintr-o succesiune de procedee tehnice şi nici din intenţie. El constă din acţiuni de joc în care tehnica şi tactica apar indisolubil legate şi care se manifestă în regim superior de calităţi fizice şi moral-volitive.

Corelaţia dintre tehnică şi tactică apare cel mai evident în joc. Orice plan tactic sau combinaţie tactică, oricât de subtil ar fi concepute, nu dau rezultate în meci dacă execuţia tehnică nu este corespunzătoare. De asemenea, o tehnică riguros pusă la punct, nu dă rezultate, dacă nu este dirijată spre un scop tactic.

La rezolvarea sarcinilor pregătirii tehnice şi tactice, în munca de instruire, profesorul trebuie să conducă după următoarele *indicaţii metodice:*

– repetarea, consolidarea procedeelor tehnice şi a bazelor tactice trebuie să se efectueze pe cât posibil în condiţiile în care ele se aplică în joc;

– procedeele tehnice trebuie învăţate mai ales în mişcare;

– se recomandă ca unele procedee să se îmbine cu altele sub forma anumitor exerciţii combinate şi sub formă de joc;

– concomitent cu însuşirea şi consolidarea tehnicii jocului se desfăşoară şi însuşirea bazelor tactice – pasarea mingii, alegerea locului,

– plasamentul şi acţiunile individuale ale jucătorului;

În lecţii, o mare însemnătate o au jocurile pregătitoare şi jocurile de echipă, cu formaţii reduse, pe terenuri mici, pe care jucătorii, executând procedeele tehnice cu rezistentă din partea adversarului, îşi însuşesc noţiuni elementare de tactică.

În timpul învăţării şi îmbunătăţirii elementelor şi procedeelor tehnice, profesorul va urmări, pe lângă execuţia corectă, realizarea condiţiilor optime necesare formării şi întăririi deprinderilor tehnice. De multe ori se greşeşte prin aceea că pregătirea elevilor se efectuează fragmentar: întâi tehnica, şi mult mai târziu tactica şi apoi concursul. Procedând în aşa fel, tehnica rămâne izolată de tactică şi de joc; devine un scop, şi nu un mijloc.

Caracteristicile lecţiei de educaţie fizică cu teme din jocuri sportive

Forma de baza a organizării şi pregătirii în procesul instructiv educativ o constituie *lecţia.* Complexitatea numeroaselor procedee tehnice caracterizate prin aciclicitate, dinamism şi execuţii din poziţii de echilibru diferite, alternarea fazelor de atac şi de apărare, ca şi a perioadelor de efort fizic şi psihic intens cu cele de relaxare, dau jocurilor sportive un specific care le diferenţiază de alte ramuri sport-

ive. Acest specific imprimă uneori particularităţi formelor de organizare a pregătirii elevilor, deci şi lecţiei de educaţie fizică şi de ansamblu sportiv.

În formularea şi stabilirea sarcinilor şi temelor lecţiilor, trebuie avută în vedere însuşirea permanentă a tehnicii, care constituie o caracteristică şi o condiţie a practicării oricărui joc sportiv. Din acest motiv, în lecţia cu teme din jocuri sportive se folosesc mai puţine sarcini şi teme izolate; executarea, învăţarea şi perfecţionarea se face uneori cu dezvoltarea şi educarea calităţilor motrice, morale şi de voinţă, precum şi cu cele tactice.

În mod obişnuit, temele şi sarcinile lecţiilor se formulează de maniera următoare: „dezvoltarea şi perfecţionarea preciziei din aruncarea la poartă din săritură, precedată de dribling executat cu viteză maximă" (handbal), "dezvoltarea şi perfecţionarea executării serviciului de sus din faţă cu forţă şi precizie" (volei).

In încheiere, trebuie reţinut cp lecţia de jocuri sportive trebuie să fie întotdeauna densă, atât sub aspectul numărului mare de exerciţii, cât şi al intensităţii cu care ele sunt executate.

Metodele de instruire în lecţia de educaţie fizică şcolară cu teme din jocurile sportive

În desfăşurarea procesului instructiv-educativ, profesorul supune învăţării anumite procedee ale jocului şi apoi dirijează activitatea desfăşurată cu elevii, în vederea însuşirii celor predate.

În efectuarea învăţării sunt folosite anumite *metode.* Ele se referă atât la acţiunea profesorului (metode de predare), cât şi la acţiunile elevilor efectuate pentru însuşirea elementelor supuse învăţării (metode de învăţare). Aceste metode ce privesc atât predarea cât şi învăţarea, nu pot exista separat în practica instruirii elevilor, decât în cazuri excepţionale; de aceea este normal ca ele să fie privite şi interpretate în interdependenţa şi influenţarea lor reciprocă sub denumirea de *metode de instruire.*

Prin *metode de instruire* înţelegem modul de organizare şi aplicare a mijloacelor selecţionate în vederea însuşirii conştiente şi active a *deprinderilor şi cunoştinţelor* necesare în practicarea unui joc sportiv.

Dintre principalele metode de instruire, în lecţia de educaţie fizică şcolară, le menţionăm în ordinea metodică pe următoarele:

1. Explicaţia - constă din descrierea procedeelor tehnice şi tactice supuse învăţării şi se adresează celui de al doilea sistem de semnalizare. Are o importanţăa deosebită în stimularea activităţii conştiente a elevului.

2. Demonstraţia - constă în executarea de către profesor a procedeului tactic ce trebuie învăţat şi se adresează primului sistem de semnalizare. În general nu poate fi folosită exclusiv, ci combinată cu explicaţia. Dată fiind strânsa legătură dintre cele două metode, indicaţiile privitoare la folosirea lor vor

fi prezentate împreună, dar ţinându-se seama de succesiunea lor metodică arătată de ştiinţele pedagogice şi biologice şi confirmată de practică.

Învăţarea unui exerciţiu, a unui procedeu tehnic sau o acţiune tactică începe cu crearea reprezentării lui şi aceasta se realizează prin explicaţie şi demonstraţie. Explicaţia trebuie să aibă următoarea succesiune: denumirea procedeului, esenţa şi particularităţile executării lui, aplicarea tactică în joc.

Când aplicăm un exerciţiu nou nu trebuie să concentrăm atenţia elevilor asupra tuturor detaliilor lui: ne oprim în primul rând asupra esenţialului. Pe măsura acumulării unei anumite experienţe, explicaţia devine mai amănunţită, completată cu demonstraţia sau cu materiale ajutătoare: kilograme, fotografii, tabele, filme, imagini video ş.a.m.d. .

Demonstraţia, după cum spuneam, o face profesorul sau unul dintre elevii care stăpâneşte bine „materialul" care se învaţă, creându-se o reprezentare generală cât mai completă şi mai corectă, printr-o execuţie în plină forţă şi într-un tempo obişnuit pentru joc.

În practica lucrului cu elevii sunt destul de dese cazurile când profesorii caută mai mult să explice decât să demonstreze, uitând un lucru: cu cât vârsta elevilor este mai mică, cu atât influenţa percepţiilor vizuale la formarea deprinderilor motrice este mai puternică. În comparaţie cu adulţii, elevii pot trece mult mai uşor la o activitate nouă, iar perioada lor de angrenare este mult mai scurtă decât a adulţilor.

În executarea procedeelor tehnice şi tactice, atenţia principală trebuie îndreptată la început asupra corectitudinii, preciziei şi apoi asupra executării rapide a procedeului dat.

Există la unii profesori tendinţa de a însuşi la început procedeele complicate ale tehnicii şi tacticii, iar apoi de a ajunge la o execuţie „curată". Aceasta este o sarcină dificilă pentru elevi (copii) şi nu dă rezultate pozitive.

Explicaţia şi demonstraţia trebuie să se completeze reciproc. Metoda explicaţiei are o greutate specifică deosebit de mare în învătarea procedeelor tehnico-tactice şi în dobândirea deprinderilor. Pentru a completa demonstratia şi mai ales pentru a fi sugestivă când se foloseşte exclusiv (în cadrul unor elemente de tactică), explicaţia trebuie să se caracterizeze prin:

– *precizie;* să nu creeze sau să favorizeze confuzii. Pentru aceasta profesorul trebuie să precizeze conţinutul anumitor cuvinte specifice terminologiei jocului sportiv respectiv;

– *concizie;* explicaţia va cuprinde strictul necesar ca expresii şi fraze, urmărindu-se prezentarea esenţialului, scopul fiind înţelegerea şi participarea conştientă a elevului la execuţia actului motric;

– *claritate (inteligibilitate);* limbajul să fie accesibil nivelului de înţelegere al elevilor şi în acelaşi timp să facă apel şi să se sprijine pe cunoştinţe anterioare din domeniul specific jocului sportiv predat;

– *emoţionalitate;* prin ton şi inflexiuni de voce, prin expresiile folosite, explicaţia profesorului să trezească interesul, să stimuleze dorinţa de muncă şi de

perfecţionare, iar la copii se vor folosi expresii plastice şi cu caracter intuitiv care să le stimuleze imaginaţia şi înţelegerea.

3. Metoda exerciţiului cu exersarea şi repetarea reprezintă procedee metodice care privesc pe elev. Ele sunt foarte apropiate ca noţiuni, diferenţierea făcând-o etapa şi scopul în care sunt folosite. Dacă elementul tehnic sau tactic care se învaţă este necunoscut, elevul va exersa pentru a-l deprinde; dacă elementul respectiv a fost deprins cât de cât, elevul va repeta pentru a-l consolida şi menţine.

Ambele procedee trebuie folosite sistematic în anumite acţiuni tehnice pentru ca elevii să-şi însuşească procedeele tehnicii şi tacticii până la formarea deprinderilor şi abilităţilor. în aplicarea lor se va ţine seama de următoarele:

– la început, elevul va efectua acţiunile optime (braţ îndemânatec, fără adversar etc.) - ritmul va fi lent, moderat, accentul punându-se pe mişcarea corectă şi pe succesiunea segmentelor, şi numai după aceea pe precizie şi eficacitate în manevrarea mingii.

– când s-a ajuns la o execuţie acceptabilă, condiţiile optime scad ca număr şi sunt înlocuite cu condiţii apropiate de joc, accentuându-se uşor conţinutul tactic;

– la elevii avansaţi se recomandă exersarea în condiţii tactice, aceasta presupunând folosirea de exerciţii care să reprezinte fragmente de joc din atac sau apărare, folosite la echipă.

Metodele *demonstraţiei, exersării* şi *repetării* pot fi folosite sub două forme: *parţială* şi *globală*. În jocurile sportive aceste două forme au două interpretări:

– forma parţială – un procedeu poate fi demonstrat şi exersat izolat de joc şi fragmentat în mai multe părţi, după gradul lui de dificultate;

– forma globală – un procedeu poate fi demonstrat, exersat şi repetat izolat de joc, în întregime, fără a fi fragmentat. Considerăm necesară cunoaşterea şi folosirea celei de a doua interpretări a formelor de aplicare, a metodelor de instruire în jocurile sportive, deoarece folosirea lor în învăţarea anumitor procedee de joc aduce o contribuţie însemnată la accelerarea procesului de instruire şi implicit a deprinderilor motrice.

4. Metoda simplificării şi complicării

Orice joc sportiv prezintă mari dificultăţi pentru începători din cauza numărului mare de excitanţi diferiţi care acţionează asupra sistemului nervos central. De aceea, în lecţia de educaţie fizică şcolară, în învăţarea jocului trebuie să se recurgă la simplificarea lui. Creând o reprezentare generală asupra jocului care se învaţă, profesorul trece la învăţarea cu elevii a diferitelor lui părţi: acţiunile tactice, procedeele tehnice, acţiunile tactice individuale, acţiunile tactice colective, jocul în apărare, jocul în atac etc. Cântărind pregătirea preliminară elevilor, profesorul stabileşte cu ce se poate începe învăţarea.

Întrucât în tehnica jocurilor sportive majoritatea mişcărilor au o formă aciclică, în procesul de iniţiere şi de învăţare se recurge la predarea simplificată a procedeului, chiar fragmentată, ca de exemplu în cazul loviturii de atac la volei (elanul separat, lovirea mingii separat). După executarea unor procedee tehnice în condiţiile cele mai simple, profesorul trece la altele mai complicate. Complicarea se realizează pe

diferite căi: prin mărirea forţei loviturilor, a preciziei acestora, mărirea numărului de jucători care participă la exerciţiu, prin complicarea funcţiilor lor, prin apariţia unei rezistenţe pasive şi apoi active din partea apărătorilor (adversarilor). Profesorul să se conducă permanent după principiul potrivit căruia condiţiile de executare a procedeelor tehnice şi a acţiunilor tactice să fie cât mai apropiate de jocul real.

5. Metoda întrecerii

Mărirea interesului şi stimularea participării active în lecţiile de educaţie fizică şcolară, având teme din jocurile sportive, se realizează pe căi diferite, însă folosirea *întrecerii* are o mare însemnătate. Folosind aceasta metodă este necesar să reţinem că elevii trebuie să-şi însuşească, în general, deprinderi motrice utile desfăşurării de concursuri (cu efective micşorate, pe un teren mai mic).

6. „Circuitul" de pregătire tehnică

Însuşirea cât mai rapidă a procedeelor tehnice de bază pentru a putea realiza practicarea jocului bilateral, care este de fapt finalitatea predării jocului respectiv, are importanţa cunoscută. Se impune în acest scop să adoptăm metodele adecvate.

O metodă de predare apreciată ca fiind de mare eficienţă este metoda de exersare prin **„circuit"** de pregătire tehnică. Folosirea "circuitului" se recomandă şi se poate realiza cu un bun randament în a doua parte a ciclului tematic programat în semestrul al II-lea, când iniţierea este rezolvată, iar lecţiile pot fi cu tema „monosport".

„Circuitul" tehnic se deosebeşte de cel cu caracter fizic printr-o exersare mai îndelungată, durata de execuţie la o staţie fiind mai mare (10-12 minute), fapt ce consumă însă tot timpul avut la dispoziţie pentru tematica jocului sportiv prevăzut pentru o lecţie.

BIBLIOGRAFIE

1. Alban, V., Oancea, M, Predeţeanu, T., Simionescu, V. - *Metodica predării educaţiei fizice în şcolile profesionale* - Editura Didactică şi Pedagogică, 1972.
2. Albu C. Luca A, Fiedler P - *Exerciţii şi jocuri în doi* - Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, 1968.
3. Alexandrescu D, Tatu T, Ardelean T - *Atletism* - Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1983.
4. Alexandrescu, D., Rugină, Ghe. - *Antrenamentul în alergările de semifond, fond şi mare fond* - Editura Stadion, 1971.
5. Alexe, N. - *Studii privind pregătirea sportivă a copiilor şi juniorilor* - Editura Stadion, 1972.
6. Avramoff E - *Probleme de fiziologie a efortului ciclic* – Editura Stadion, 1974
7. Băc O. - *Volleyball* - Editura Universităţii din Oradea, 1999.
8. Baciu, C. - *Programe de gimnastică medicală* - Editura Stadion, 1974.
9. Baroga L - *Educarea calităţilor fizice combinate* - Editura Sport - Turism, Bucureşti, 1984.
10. Băiaşu N. Ghe, Magda S - *Gimnastica zilnică pentru bărbaţi* -Editura Stadion, 1974
11. Băiaşu N. Ghe. - *Gimnastica* - Editura Stadion, 1972
12. Bănăţanu O - *Exerciţii cu banca de gimnastică* - EdituraTineretului, 1957.
13. Bănăţanu O - *Banca de gimnastică* - Editura Sport - Turism, 1983.
14. Bedo C, Voinea V. - *Exerciţii cu partener* - C.N.E.F.S. 1968.
15. Bîltac Ghe - *Trasee aplicative şcolare* - Editura SITECH, Craiova, 1999.
16. Bogdan C - *Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv* – Editura Vasile Goldiş University Press, Arad, 2000.
17. Bratu LA - *Gimnastica pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice* - C.N.E.F.S., 1967.
18. Buşe, I. - *Fotbalul sinergie* - Editura Facla, 1982.b
19. Cârstea Gh. - *Metodica educaţiei fizice şcolare* - A.N.E.F.S, Bucureşti, 1999
20. Cârstea Gh. - *Educaţia fizică teoria şi bazele metodicii* - A.N.E.F.S, Bucureşti, 1997
21. Cârstea Gh. - *Educaţia fizică – fundamente teoretice şi metodice* - Casa de editură Petru Maior, Bucureşti, 1999
22. Cârstea Gh. - *Particularităţi ale şcolarilor şi implicaţiile acestora în educaţia fizică şi sportivă* - A.N.E.F.S, Bucureşti, 1993
23. Cârstea Gh. - *Programarea şi planificarea în educaţia fizică şi sportivă şcolară* - Editura Universul, Bucureşti, 1993
24. Cârstea Gh. - *Teoria şi Metodica educaţiei fizice şi sportului* - Editura Universul, Bucureşti, 1993
25. Cârstea Gh. - *Teoria şi Metodica educaţiei fizice şi sportului* Editura AN-DA, Bucureşti, 2000

26. Călugăreanu C, Negulescu C - *Lecții de baschet* - Editura Stadie 1972.
27. Cătăneanu S, Cojocaru N, Cernăianu S - *Educație fizică și antrenament sportiv* - Editura SITECH, Craiova, 2001.
28. Cătăneanu S, Dobre V, Cojocaru P - *Elemente de teoria antrenamentului sportiv* - Editura Universitaria, Craiova, 2002.
29. Cătăneanu S, Cojocaru N, Cernăianu S - *Elemente de teoria și metodica educației fizice și antrenamentului sportiv* - Editura SITECH, Craiova, 2000.
30. Cătăneanu S, Dan D - *Jocuri de mișcare* - Editura SITECH Craiova, 1997.
31. Cercel P. - *Calitățile motrice în handbal* - Editura Sport-Turism 1975.
32. Cercel, P. - *Handbal, exerciții pentru fazele de joc* - Editura Sport Turism, 1980.
33. Covaci N - *Săriturile în gimnastică* - Editura Sport-Turism, 1976.
34. Demeter A - *Bazele fiziologice ale educației fizice școlare* – Editura Stadion, 1974.
35. Demeter A - *Fiziologia educației fizice și sportului* – Edituri Stadion, 1970.
36. Demeter A - *Fiziologia sporturilor* - Editura Stadion, București 1972.
37. Demeter A - *Fiziologie* - Editura C.N.E.F.S, 1967.
38. Dragnea A, Mate-Teodorescu S.- *Teoria sportului* - Fest, București, 2002.
39. Dragnea A, Bota A - *Teoria activităților motrice* - Editura Didactici și Pedagogică, R.A, București, 1999.
40. Dragomir, M. - *Îndrumător teoretico-metodic pentru elevii din învățământul liceal*
41. Dungaciu, P., Vieru, N. - *Gimnastica sportivă pentru copii și juniori* - Editura Stadion, 1971.
42. Economu, V. - *Fotbal; probleme de tactică în jocuri moderne* - Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1962.
43. Economu, V. - *Sistemul cu patru fundași* - Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1965.
44. Epuran M - *Psihologia educației fizice* - Editura Sport-Turism, 1976.
45. Epuran, M. - *Metodologia cercetării activităților corporale,* 1982.
46. Epuran, M., Holdevici, I., Tanița, F. - *Psihologia sportului de performanță* – Editura Fest, 2001.
47. Fântâneanu E. - *Volei. Mică enciclopedie* - Editura Sport-Turism București, 1981.
48. Fântâneanu, E. - *Volei* - Editura Sport Turism,1981.
49. Firea, E. - *Metodica Educației fizice școlare,* 1979.
50. Florescu C, Dumitrescu V, Predescu A - *Metodologia dezvoltării calităților fizice* - C.N.E.F.S, 1969
51. Gagea A - *Metodologia cercetării științifice în educație fizica sport* - Editura Fundației România de mâine, București, 1999
52. Gârleanu, D - *Etapele formării atletului* - Editura Sport Turism, 1989.
53. Gârleanu, D., Firea, V. - *Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților* - Editura Stadion, 1972.
54. Ghenadi V - *Volei-modelarea instruirii copiilor și juniorilor* Editura Sport - Turism, 1984.

55. Ghenadi V, Ciuhureanu I, Grapă F, Mârza D - *Model şi modelare în voleiul de performanţă* - Editura Plumb, Bacău, 1994
56. Gheorghiu, S. - *Minibaschet* - Editura Sport Turism,1986.
57. Ghermănescu, I.K. - *Handbal* - Editura Sport Turism, 1978.
58. Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. - *Teoria şi metodica handbalului* - Editura Didactică şi Pedagogică, 1983.
59. Grapă F, Mârza D - *Volei în învăţământ* - Editura Plumb, Bacău, Hrişcă A, Negulescu C - *Baschet* - Editura Sport-Turism, Bucureşti,
60. Homenkov, L.S. - *Alergarea pe 100 şi 200m - tehnică şi antrenament* - Editura Tineretului, 1957.
61. Hrişcă, A., Negulescu, C. - *Baschet* - Editura Sport Turism,1981.
62. Ionescu A.N. - *Gimnastica medicală* - Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1964
63. Ionescu R - *Gimnastica de bază în şcoala generală* – Editura Didactică şi Pedagogică, 1970
64. Ionescu - Albu A, Leuştean E - *Exerciţiul pentru dezvoltarea mobilităţii* - Editura Stadion, 1974
65. Jipa, I. - *Lecţii de gimnastică modernă şi întreţinere* - Editura Stadion, 1974.
66. Kunst-Ghermănescu I - *Handbal* - Editura Sport-Turism, 1978
67. Lazarciuc N, Săvescu I, Ionescu E, Popescu V - *Caiet metodic nr. 3 - Atletism - Educaţie fizică,* Craiova, 1997
68. Lupu-Bangă J, Lauran A - *Caiet metodic nr.6 - îndemânare* - Craiova, 2000
69. Manno R - *Aprecierea calităţilor motrice la sportivii juniori* - Scuola dello Sport, Roma IV, 1, 1985, în Sportul la copii şi juniori, voi. LXIII/1986
70. Manno R - *Les bases de l'entrainement sportif* - Edition Revue E.P.S. Paris, 1992.
71. Manno R, ş.a - *Calităţi de coordonare Scuola dello Sport* - Roma, 3,1,1984, în Sportul de performanţă, nr. 261/1987.
72. Matveev L.P, Novicov A.D - *Teoria şi metodica educaţiei fizice* - Editura Sport - Turism, Bucureşti, 1980.
73. Minculescu A, Jeles C - *Caiet metodic 2 - Metodica predării în şcoală - baschet - volei,* Craiova, 1997.
74. Mitra Ghe, Mogoş Al - *Metodica educaţiei fizice şcolare* – Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
75. Mitra, Ghe., Mogoş, Al. - *Educaţie fizică în liceu* - Editura Stadion, 1970.
76. Mitra, Ghe., Mogoş, Al. - *Metodica educaţiei fizice* - Editura Sport Turism,1975.
77. Nagy, A., Sabău, I. - *Atletism - aruncări* - Editura Stadion, 1971.
78. Nicolau, T. - *Săriturile în atletism* - Editura Sport Turism, 1977.
79. Novikov, A.D. - *Teoria şi metodica educaţiei fizice* - Editura Sport Turism, 1980.
80. Orţănescu D, Golea C - *Caiet metodic nr.1 -Abordarea elementelor din gimnastică prevăzute în programa şcolară pentru învăţământul*
81. Ozolin N.G - *Metodica antrenamentului sportiv* - Editura Stadion, 1972
82. Pândele *L* - *Atletism* - Editura Stadion, 1974

83. Păcuraru Al - *Volei. Teorie şi metodică* - Editura Fundaţiei Universitare Dunărea de Jos, Galaţi, 1999.
84. Petrescu, N şi colaboratorii - *Fotbal joc şi antrenament* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, 1964.
85. Popescu, C. - *Handbal, jocul portarului* - Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, 1969.
86. Popescu, G. - *Scheme de tip algoritmic pentru însuşirea elementelor acrobatice* — A.N.E.F.S., 1994.
87. Predescu, T., Negulescu, C. - *Curs de baschet — specializare* - Editura A.N.E.F.S., 1998.
88. Puică, I. - *Alergările de rezistenţă la copii şi juniori* - Editura Stadion, 1972.
89. Rădulescu D. - *Caiet metodic nr. 5: Forţa* - Craiova, 2000
90. Rinderiu I., Dragomir M., Stroe C.A., Stroe M. - *Metodica predării exerciţiilor din atletism* - Reprografia Universităţii din Craiova, 1995.
91. Rinderiu, I., Stroe, C, Dragomir, M., Stroe, M. - *Metodica predării exerciţiilor de atletism* - Reprografia Universităţii din Craiova, 1995.
92. Rojnovici, V. - *100 de antrenamente de fotbal* - Editura Stadion, 1972.
93. Roşculeţ, N., Voica, I. - *Lecţii de fotbal* - Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi sport, 1970.
94. Săvescu, I şi colaboratorii - *„1001" exerciţii fizice pentru dezvoltarea calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică şi sportivă şcolară* - Editura Policrom, 2002.
95. Săvescu, I şi colaboratorii - *„1001" exerciţii pentru formarea deprinderilor motrice specifice ramurilor şi probelor sportive în lecţia de educaţie fizică şcolară* - Editura Policrom, 2003.
96. Scarlat E, Scarlat M.B - *Educaţie Fizică şi Sport* - Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2002.
97. Solomon O, Solomon D - *Curs de metodica pregătirii voleiului*- Editura Fundaţiei România de mâine, Bucureşti, 1998
98. Stăncioi E - *Caiet metodic nr. 7- Dezvoltare fizică armonioasă* - Craiova, 2001
99. Stănculescu, V., Nuţă, A. - *Fotbal pentru copii* - Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi sport, 1969.
100. Stoescu, A. - *Tehnica şi metodica mişcărilor în gimnastica sportivă* - Editura Didactică şi Pedagogică, 1962.
101. Stoica M - *Capacităţi coordinative - referat doctorat* - 1996.
102. Stoica, D., Stroe A.C. - Fotbal - Tactica jocului - Editura Universitaria, 2001.
103. Stroe Şt. - *Pregătirea fizică a jucătorilor de volei* - Editura Sport -Turism, 1976.
104. Stroescu A - *Gimnastica* - Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1968.
105. Stroescu, A., Podlaha, R. - *Terminologia gimnasticii* - Editura Stadion, 1974.
106. Şiclovan I - *Teoria educaţiei fizice şi sportului* - Editura Stadion, 1972.
107. Şiclovan, I. - *Munca educativă în procesul antrenamentului sportiv* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.
108. Şiclovan, I. - *Teoria Educaţiei fizice şi sportului* - Editura Stadion, 1972.

109. Tatu, T. şi colaboratorii - *Atletism* - îndrumar pentru antrenamentul juniorilor - Editura Stadion, 1973.
110. Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. - *Atletism* - Editura Didactică şi Pedagogică, 1983.
111. Tărchilă N, Şerban M - *Volei pentru juniori* - C.N.E.F.S, 1970.
112. Teodorescu, L. şi Predescu, A. - *Probleme de antrenament în jocurile sportive* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport.
113. Teodorescu, Leon - *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive* - Editura Sport -Turism, 1975.
114. Tibacu V - *Circuitul în lecţia de educaţie fizică* - Editura Stadion, 1973
115. Tiric, B. - *Exerciţii sub formă de joc în antrenamentul de fotbal* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, 1962.
116. Trofin, E. - *Handbaliştii români şi tactica jocului* - Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi sport, 1969.
117. Tudor V - *Capacităţile condiţionale, coordinative şi intermediare - componente ale capacităţii motrice* - Editura RAI, Imprimerii Coresi, Bucureşti, 1999.
118. Tudușciuc I. - *Gimnastica acrobatică* - Editura Sport-Turism, 1977.
119. Tudușciuc I. - *Gimnastica sportivă* - Editura Sport-Turism, 1984.
120. Tudușciuc I, Bîrdila V. - *Parcursuri de obstacole* - Editura Stadion, 1973.
121. Ukran M.L. şi colab. - *Gimnastica sportivă* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, 1966.
122. Ursac, M. - *Alergările de garduri* - Editura Stadion, 1971.
123. Vasilescu L, Stănculescu V, Trofin E, Grigorovici S, Tărchilă N, Surugiu V - *Antrenament, exerciţii, jocuri* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, 1966.
124. Vasilescu, I., Stănculescu, V., Trofin, E., Tărchilă, N., Surugiu, V. - *Antrenament, exerciţii, jocuri* - Editura Uniunii de Cultură Fizică şi Sport, 1966.
125. Weineck J - *Entreinamento optimo* - Editorial Hispano Europea S.A, Barcelona, 1994.
126. Zapletal M. - *Mică enciclopedie a jocurilor* - Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1980.
127. Zaţiorski V.M. - *Calităţile fizice ale sportivului* - I.C.F, Bucureşti 1968.

Coperta: Monica Iliută

Tehnoredactare: Monica Iliuță, Cătălina Cocîrlă
Pregătire offset: Mihaela Chiriță

Bun de tipar: august 2007. Apărut 2007
Format 16/ 70×100; Coli tipo: 22

Tiparul: **AIUS PrintEd**
Tel/fax: 0251 596 136; 0722 214 373
e-mail: editura_aius@gmail.com